เคล็ดลับความสำเร็จ

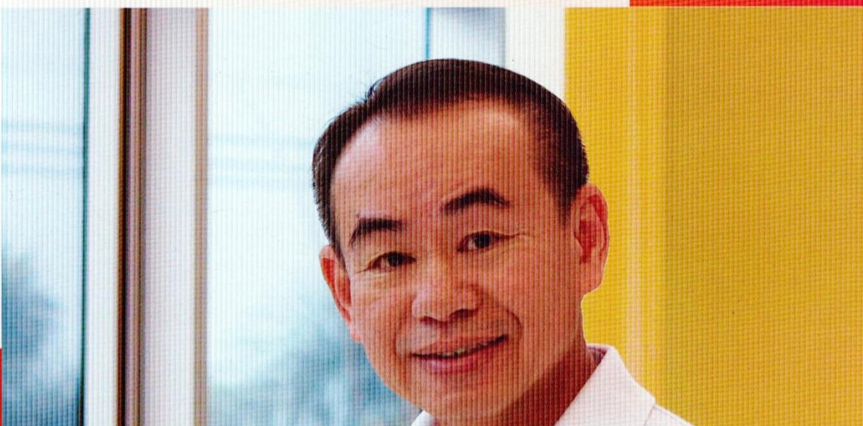
โดย ดร.กฤษฎา จ่างใจมนต์ (ดร.เค)

อดีต เด็กสลัม ผู้บริจาคทรัพย์ช่วยสังคมแล้ว

กว่า **1,700** ล้านบาท

สแกน

ฟังคำอธิบาย



พลังแห่งความฝัน

THE POWER OF DREAM

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ประกาศเกียรติคุณที่เคยได้รับ



2553 รางวัล "บุคคลตัวอย่าง ในภาคธุรกิจอาหาร และเครื่องดื่ม"
จากมูลนิธิ สภาวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

2554 รางวัล "พุทธคุณูปการ กาญจนเกียรติคุณ" จากสภาผู้แทนราษฎร

2554 รางวัล "วิศวจุฬาดีเด่น"
จากสมาคมนิสิตเก่าวิศวกรรมศาสตร์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

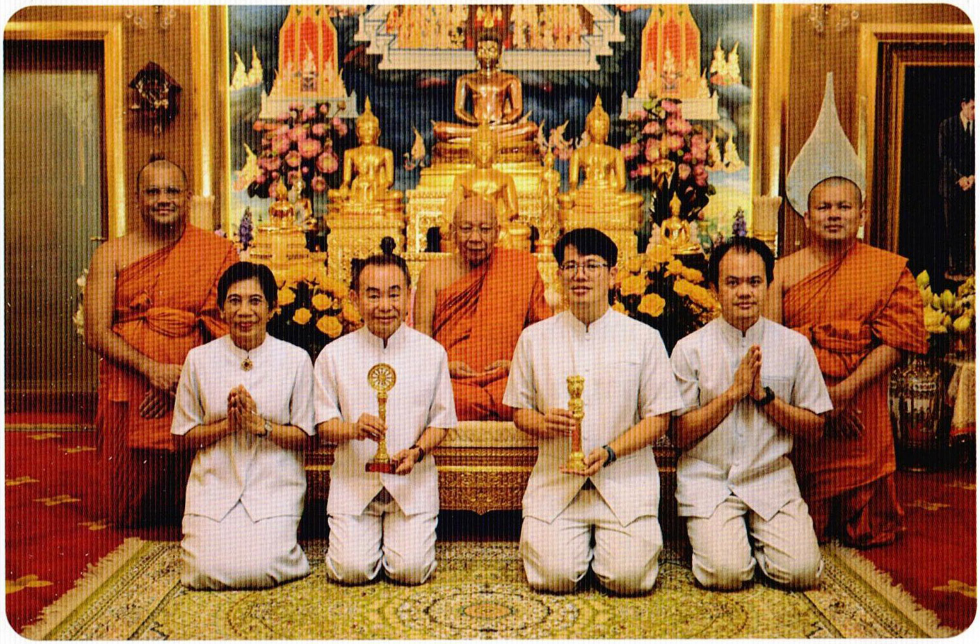
2556 รางวัล "ระฆังทอง" บุคคลดีเด่นแห่งปี
จากสมัชชานักจัดรายการข่าว วิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์แห่งประเทศไทย

2556 รางวัล "คนดีศรีสยาม"
โล่ประทานจาก สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

2556 รางวัล "ธรรมาภิบาลธุรกิจดีเด่นระดับจังหวัด"
จากกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์

2557 รางวัล "ผู้นำพุทธโลก" จากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

2557 รางวัล "บุคคลคุณธรรมประจำปี" จากมูลนิธิธรรมลักษณ์ศิลา



2561 **รางวัล "เพชรงามการสาธารณสงเคราะห์"**
จากมหาเถรสมาคม รับจากพระหัตถ์ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

2562 รางวัล "ผู้ทำคุณประโยชน์ แก่พระพุทธศาสนา สังคม และอาเซียน"
จากมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.)

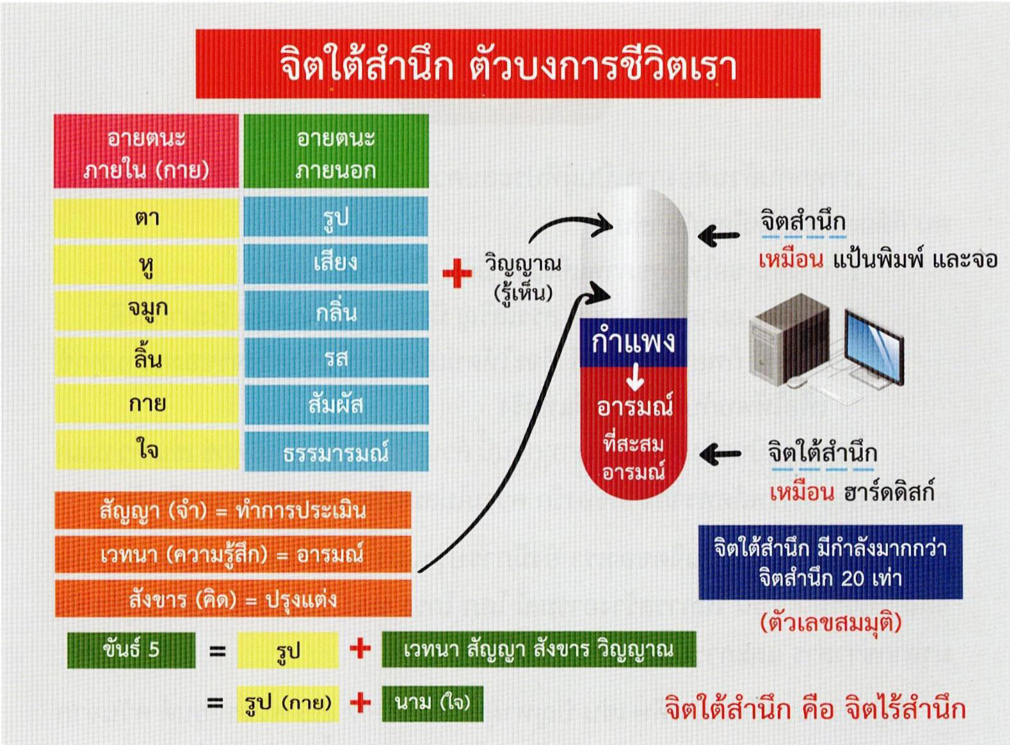
2562 รางวัลพระราชทาน "เสาเสมาธรรมจักร"

2565 รางวัล "ผู้สนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศ"
จากสำนักงานกำกับดูแลพระธรรมทูตไปต่างประเทศ (มส)

2566 รางวัล "ผู้สนับสนุนส่งเสริมการเผยแผ่ธรรมดีเด่น"
จากมูลนิธิพระรัตนตรัยในพระราชูปถัมภ์ฯ

2566 ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
จากมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.)

สารบัญ



จิตหรือใจของเราจะมี 2 ส่วน คือ **จิตสำนึก** เป็นตัวรับข้อมูล นึกคิด ปรุงแต่ง สร้างอารมณ์ความรู้สึก บวกหรือลบ ข้อมูลเหล่านี้ จะหายไปเมื่อเราเสียชีวิต

จิตใต้สำนึก เป็นที่สะสมข้อมูล ซึ่งจะไม่สูญหายไปเมื่อเราตาย เป็นข้อมูลที่ได้รับจากจิตสำนึก และมีพลังมากกว่าจิตสำนึกถึง 20 เท่า (เป็นตัวเลขสมมุติ) ชีวิตของเรา จะเป็นไปตามข้อมูลที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก อีกทั้งยังเป็นตัวการสำคัญ ที่จะพาเราไปเกิดในภพภูมิต่างๆ อีกด้วย

เฮนรี่ ฟอร์ด คิดสร้างรถยนต์แทนรถม้า **เอดิสัน** คิดสร้างหลอดไฟแทนแสงเทียน **พี่น้องตระกูลไรท์** สร้างเครื่องบินเพราะเห็นนกบิน

คนเหล่านี้ประสบความสำเร็จ ก็เพราะ
ตอกย้ำความฝันของตนบ่อยๆ ซ้ำๆ ลงไปเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก

คำนำ

เราทุกคนล้วนต้องการเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ แต่ความสำเร็จของแต่ละคน ก็ต้องการไม่เหมือนกัน เช่น

1. บางคน ขอให้มีสุขภาพแข็งแรง มีกิน มีใช้ ก็พอใจแล้ว
2. บางคน อยากได้ ลาภยศ สรรเสริญ มีทรัพย์สิน เงินทอง ยิ่งมากยิ่งดี
3. บางคน ก็พยายามหาวิธี ที่จะให้ตนเองหลุดพ้นจากวงจรของความทุกข์ เพื่อให้พบกับความสุขที่แท้จริง

ในความเป็นจริง ชีวิตของเราทุกวันนี้ ล้วนประสบกับความทุกข์ เช่น ความแก่ การเจ็บป่วย การพลัดพรากจากของรัก ความไม่สมหวัง และความตาย เป็นต้น

และในแต่ละวันจิตของเรา ยังมีการปรุงแต่ง (เกิดสังขาร) ตลอดเวลา จน **จิตเกิดความเคยชิน** ในการสร้างอารมณ์ โลภ โกรธ หลง ขึ้นในจิตใจ โดยไม่รู้ตัว ซึ่งมาจากข่าวสาร และการบันเทิงต่างๆ ที่ได้รับ เช่น

1. ปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ เช่น ปัญหาฝุ่นละออง PM 2.5 ควันรถยนต์ ควันจากโรงงานอุตสาหกรรมบางประเภท ปัญหาไฟป่า ปัญหาน้ำท่วม เป็นต้น
2. ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน ทั้งภาครัฐ และเอกชน
3. ปัญหาจากการขยายตัวของมิจฉาชีพ ที่มีความก้าวหน้ายิ่งกว่ายุคใดๆ
4. ปัญหาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และการสื่อสาร
5. ปัญหาจากภัยสงคราม
6. ปัญหาจากยาเสพติด
7. ปัญหาสุขภาพทั้งทางกาย และทางใจ
8. ปัญหาครอบครัว และสังคม ตลอดจนถึงสถานที่ทำงาน
9. ปัญหาหนี้สินทั้งภาครัฐ และเอกชน ตลอดจนถึงหนี้ครัวเรือน
10. การดูข่าว ดูละคร และการบันเทิงต่างๆ ก็ทำให้จิตเกิดการปรุงแต่ง จนเกิดเป็นความเคยชินในการสร้างอารมณ์ โลภ โกรธ หลง ขึ้นในใจ โดยไม่รู้ตัว

ข้อมูลต่างๆที่เราได้รับรู้มาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราต้องฝึกให้มีสติ **“สักแต่ว่ารู้...”** หากเป็นเรื่องที่จะทำให้เราเกิดความอยาก ความโกรธ ความชิงชัง ความหลง ก็อย่าให้จิตปรุงแต่งต่อ

ในความเป็นจริง จิตของมนุษย์ทุกคนล้วนเป็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ แต่เพราะจิตถูก กิเลส อวิชชา ครอบงำโดยไม่รู้ตัว จึงทำให้เราทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และนำเราไปสู่ความทุกข์ต่างๆ เช่น ปัญหาทางสุขภาพ ทั้งทางกาย และทางใจ ปัญหาครอบครัว ปัญหาหนี้สิน เป็นต้น

ถึงเวลาหรือยัง ที่เราควรจะเรียนรู้ วิธีพัฒนาจิตของเราให้หลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา เพื่อความสุข และความสำเร็จของเรา ในทุกๆ ด้าน

ตัวผมเอง ก็เคยผ่านชีวิตมาแล้วหลากหลายรูปแบบ ในวัยเด็ก อยู่ในห้องเช่าขนาด 3 x 4 เมตร อยู่กัน 8 คน มานานกว่า 20 ปี พอทำธุรกิจ ก็ล้มแล้วล้มอีกหลายครั้งหลายหนกว่าจะตั้งตัวได้ และได้มีโอกาสบริจาค ทรัพย์สิน เงินทอง ช่วยเหลือสังคมในด้านต่างๆ ไปแล้ว ประมาณ 1,700 ล้านบาท แม้ในวันที่เสียชีวิต ผมและภรรยา คือคุณทัศนีย์ ก็ได้ทำเรื่อง บริจาคร่างกายให้กับโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย เพื่อให้นักศึกษาแพทย์ ได้ใช้ในการศึกษา วิจัย ในด้านต่างๆ ซึ่งเป็นการบริจาคทานเป็นครั้งสุดท้ายของชีวิต

เท่าที่ผมทราบมา จิตของเรา ผ่านการเกิด การดับ มานับชาติไม่ถ้วนแล้ว แต่ละชาติก็ได้สะสมกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ลงไปเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก (บางท่านเรียกว่า จิตไร้สำนึก) มากบ้าง น้อยบ้าง โดยมี อวิชชา คอยหลอกให้จิตของเราปรุงแต่ง (สังขาร) ให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง **โดยเฉพาะยุคนี้ที่การสื่อสารก้าวหน้ามาก จิตของเราจึงมีการปรุงแต่ง นับครั้งไม่ถ้วนในแต่ละวัน**

จึงเป็นที่มาของการเขียน และจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อแจก โดยหวังว่าจะช่วยชี้แนวทาง พัฒนาจิตให้มีปัญญา ให้สะอาด สดใส จนประสบความสำเร็จ และมีความสุข โดยผู้อ่านไม่ต้องใช้เงินลงทุนใดๆ

แต่ถ้าอ่านแล้ว รู้แล้ว ไม่ปฏิบัติ ก็เหมือนกับมีเพื่อนบอกเราว่า ร้านนี้มี เมนูอาหารชุดนี้ อร่อย เมื่อเราเข้าไปในร้านก็เห็นผู้คนหลายโต๊ะกินอาหารเมนูชุดนี้กันอย่างเอร็ดอร่อย ก็ทำให้เราคิดว่า อาหารเมนูนี้ ต้องอร่อยแน่ๆ

แต่น่าเสียดาย พอเราจะสั่งอาหารเมนูนี้มากิน ทางร้านบอกว่า “หมดแล้ว” เราเลยไม่รู้ว่า มันอร่อยแค่ไหน และหมดโอกาสที่จะได้ลิ้มรสของมัน

เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา เนื่องในวันวิสาขบูชาประจำปี 2567 ธรรมะในหนังสือเล่มนี้ จึงเกี่ยวเนื่อง มาจากการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ ซึ่งได้แก่ อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท สติปัฏฐาน 4 และสังโยชน์ 10 ที่ผมได้เขียนสรุป ให้ง่ายต่อการเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน สำหรับผู้คนทั่วไป

ผมหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นแนวทางช่วยให้ท่านประสบความสำเร็จ ในการใช้ชีวิต ในการประกอบอาชีพการงาน และจะช่วยให้ท่านได้สะสมบุญกุศลข้ามชาติ จนถึงขั้นบรรลุธรรม หลุดพ้นจากการถูกครอบงำด้วยกิเลส และอวิชชา จนเข้าสู่พระนิพพาน ซึ่งเป็นการประสบความสำเร็จที่แท้จริง

ข้อมูลที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ เกิดจากการที่ผม ได้มีโอกาสเรียนรู้ จากครูบาอาจารย์ ทั้งพระ และฆราวาส ที่ได้ให้ธรรมะผ่านช่องทางต่างๆ และเกิดจากการที่ผมได้มีโอกาสไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมหลายแห่ง เช่น ไปเข้าปฏิบัติวิปัสสนาของสถาบันวิปัสสนานานาชาติ ประเทศอินเดีย ของท่านอาจารย์ โกเอ็นก้า ระหว่างวันที่ 6-17 กันยายน 2566 และวันที่ 14-25 กุมภาพันธ์ 2567 จึงต้องขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน ทุกสถานที่ มา ณ โอกาสนี้

และขอให้ทุกท่าน รวมทั้งผู้ที่ได้มีโอกาสอ่านหนังสือเล่มนี้ จงมีส่วนในกุศลผลบุญที่เกิดจากความพยายามของผม ที่ตั้งใจจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อความสุขความสำเร็จ เพื่อสันติสุข ให้บังเกิดขึ้นในจิตใจของทุกคนด้วยเทอญ

ขอให้ทุกท่าน จงมีความสุข จงหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จงเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในเส้นทางที่ถูกต้อง

ดร.กฤษฎา จ่างใจมนต์

CEO เนเจอร์กิฟ

22 พฤษภาคม 2567

วันวิสาขบูชา ประจำปี 2567

กรณีศึกษา “จากเด็กสลัมสู่ CEO พันล้าน”

ผมขอเล่าเรื่องราวชีวิตบางส่วนของผม เพื่อเป็นแรงบันดาลใจ และเป็นแนวทาง ให้ท่านผู้อ่านได้ลองนำไปศึกษาดู ดังนี้นะครับ

เรื่องที่ (1) การค้นหาความฝัน

ในวัยเด็กผมอยู่ในสลัม ซอยสามยอด แถววังบูรพา ครอบครัวผม 8 คน นอนเบียดกัน อยู่ในห้องเช่า ขนาด 3 X 4 เมตร ภายในห้องมีหลอดไฟเพียง 1 หลอด ผมอยู่ในห้องเช่านี้จนอายุ 24 ปี คุณแม่จึงไปเซ้งตึกแถว หลังตลาดบางยี่เรือ แถววงเวียนใหญ่ ธนบุรี





บริจาค 2,500,000 บาท ซื้อทองคำ ร่วมบุญบูรณะ “พระเจดีย์ภูเขาทอง” วัดสระเกศ
เพื่อเฉลิมพระเกียรติ และถวายพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ตอนอายุ 10 ขวบ เมื่อปี พ.ศ. 2500 ผมมักจะออกไปดูพระบิณฑบาต ริมถนนเจริญกรุง ซึ่งนานๆ จะมีรถแล่นผ่านมาสักคัน ทำให้ผมเกิดความฝันที่อยากจะมีรถยนต์กับเขาบ้าง ผมฝันทั้งๆ ที่ผมไม่มีเงิน และยังอยู่ในสลัม ซอยเข้าบ้านรถก็เข้าไม่ได้

ตอนเรียนอยู่ชั้นมัธยมปลาย ที่โรงเรียนวัดสระเกศ เพื่อนๆ พากันไปเรียนกวดวิชา เพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัย

แต่ผมไม่มีเงินที่จะไปเรียนกวดวิชา และที่บ้านซึ่งอยู่ในสลัม ก็ไม่อยู่ในสภาพที่จะใช้เป็นสถานที่เตรียมตัว เพื่อสอบแข่งขันเข้ามหาวิทยาลัยด้วย

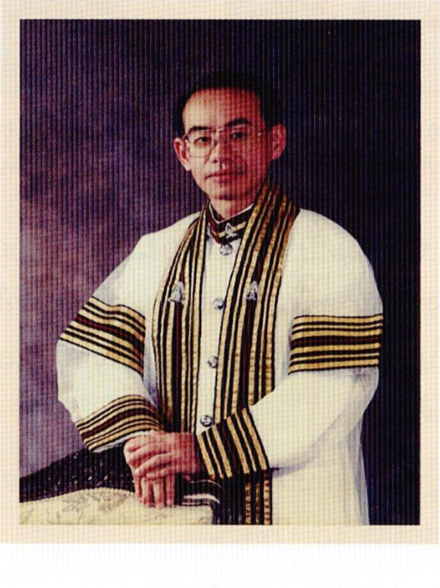
ผมจึงไปนั่งอ่านหนังสือที่หอสมุดแห่งชาติ ซึ่งมีหนังสือหลากหลายประเภท รวมทั้งหนังสือที่เกี่ยวกับแนวข้อสอบเข้ามหาวิทยาลัย

แต่สิ่งที่ผมได้พบ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของผมก็คือ ผมได้มีโอกาสอ่านประวัติของมหาเศรษฐีโลก ซึ่งมีหลายท่านมาจากครอบครัวที่ยากจนเหมือนเช่นเดียวกับผม ท่านเหล่านั้นเริ่มต้นจาก

การมีความฝัน การมีเป้าหมาย และมีจินตนาการ

จากความคิดนี้ จึงทำให้ผมเกิดความคิดที่อยากจะเป็นเจ้าของธุรกิจกับเขาบ้าง

เมื่อผมจบการศึกษา สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ความคิดที่จะเป็นเจ้าของธุรกิจได้แวบขึ้นมาในสมอง แต่ผมไม่มีความรู้ทางด้านการทำธุรกิจ ผมจึงไปสมัครทำงานกับบริษัทเอกชน 2 แห่ง แห่งละ 1 ปี



และผมได้ลาออกมาจัดตั้งบริษัทของตนเองในปี พ.ศ. 2519 ตอนนั้น อายุ 29 ปี ด้วยทุนจดทะเบียน 50,000 บาท

การทำธุรกิจไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องมีความอดทนต่อปัญหา และอุปสรรคต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะคนที่ไม่มีเงินทุนเริ่มต้นอย่างผม

ในปี พ.ศ. 2526 ผมได้มีโอกาสบริจาคเงิน จำนวน 6,875 บาท เพื่อร่วมบุญซื้อที่ดิน จำนวน 110 ตารางวา ในราคาตารางวาละ 62.50 บาท ให้แก่วัดพระธรรมกาย ซึ่งกำลังรวบรวมปัจจัย เพื่อซื้อที่ดิน 2,000 ไร่

ธุรกิจของผมก็ได้เติบโตขึ้นมาได้เรื่อยๆ แม้จะต้องเจอกับปัญหา และอุปสรรคต่างๆ มากมาย อีกทั้งผมก็ยังได้มีโอกาสสร้างบุญใหญ่ เช่น

เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2540 ผมได้มีโอกาสบริจาคเงิน จำนวน 10 ล้านบาท เพื่อสร้างสภาธรรมกายสากล แต่ 5 เดือนต่อมา

ในวันที่ 2 กรกฎาคม 2540 รัฐบาลได้ลดค่าเงินบาท จนนำไปสู่วิกฤตทางเศรษฐกิจที่เรียกว่า **“วิกฤตต้มยำกุ้ง”** หรือ **“วิกฤต IMF”** ธุรกิจต่างๆ ล้มละลายไปมากมาย รวมทั้งธนาคารหลายแห่ง และสถาบันการเงินอีก 56 แห่ง ก็ต้องปิดกิจการไป

ตอนนั้นผมกำลังพัฒนาที่ดินแปลงหนึ่ง เนื้อที่ 555 ไร่ ที่จังหวัดลพบุรี ก็พลอยได้รับผลกระทบไปด้วย ธุรกิจที่ทำอยู่ก่อนหน้านี้ คือการผลิตเครื่องฟอกอากาศ ซึ่งมียอดขายเป็นอันดับ (1) ติดต่อมานานนับ 10 ปี ก็มีปัญหาไปด้วย เช่นกัน

ในช่วงปี 2541-2546 ประเทศไทย ประสบกับปัญหาทางเศรษฐกิจอย่างมาก ผมและภรรยา คือคุณทัศนีย์ จึงผันตัวเองไปเป็นเกษตรกร ปลูกแก้วมังกร บนที่ดินดังกล่าว ทำให้ผมได้เรียนรู้ความต้องการเรื่องแร่ธาตุและวิตามิน ที่พืชและสัตว์ต้องการ จนนำไปสู่การผลิตกาแฟบำรุงสุขภาพเนเจอร์กิฟ ในปลายปี 2546

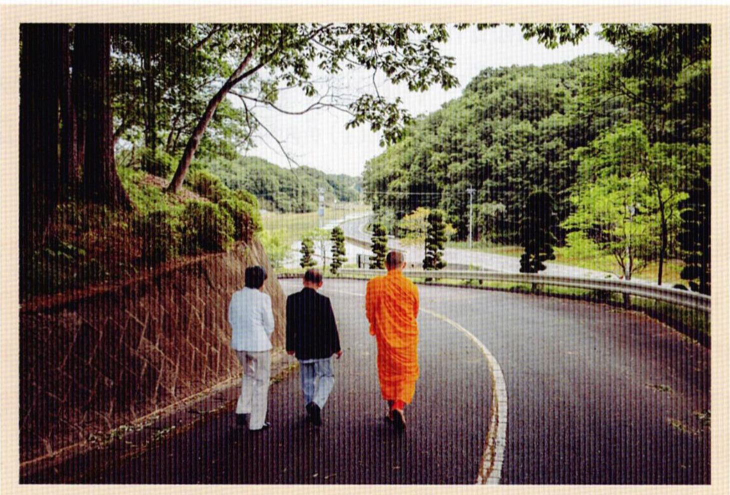
กาแฟบำรุงสุขภาพ เนเจอร์กิฟ เป็น Functional Coffee ยี่ห้อแรกของประเทศไทย

หากผมไม่เจอปัญหาที่เกิดจาก “วิกฤตต้มยำกุ้ง” ในปี 2540 ก็คงจะไม่มี กาแฟเนเจอร์กิฟ ในวันนี้

และถ้าหากผมมีเงินไปเรียนกวดวิชา ผมก็อาจไม่ได้ไปอ่านหนังสือที่หอสมุดแห่งชาติ ที่ซึ่งทำให้ผมเกิดความฝัน ที่จะสร้างธุรกิจเป็นของตนเองขึ้นมา จากแรงบันดาลใจของเหล่ามหาเศรษฐีต่างๆ ที่หลายท่านก็เริ่มต้นมาจากความยากจน

ปี 2550 ตอนนั้นผมมีอายุ 60 ปี ผมได้ตั้งเป้าว่า ในชีวิตนี้จะต้องทำบุญให้ได้ 1,000 ล้านบาท มาถึงวันนี้ ผมได้มีโอกาสทำบุญไปแล้วกว่า 1,700 ล้านบาท

ผมจึงอยากแนะนำให้ท่านทั้งหลาย จงค้นหาความฝันของตนเองให้เจอ และหมั่นตอกย้ำ ความฝันของท่าน บอกกับจิตใต้สำนึกของท่านบ่อยๆ



เรื่องที่ (2) ที่ผมอยากจะแนะนำก็คือ

"เรื่องของจิตใต้สำนึก" และ **"กฎแห่งแรงดึงดูด"**

จากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ทำให้การสื่อสารในปัจจุบันเป็นไปแบบไร้พรมแดน ทำให้ผู้คนสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลต่างๆ ได้อย่างง่ายดาย โลกของการเรียนรู้จึงมีได้ไม่จำกัด แหล่งข้อมูลดังกล่าวที่เรียกว่า Big Data จะมีข้อมูลทั้งด้านลบ และข้อมูลที่เป็นบวก

แต่ดูเหมือนว่าข้อมูลที่เป็นลบ จะมีมากกว่า จึงทำให้สังคมเกิดปัญหาต่างๆมากมาย เมื่อเป็นเช่นนี้ ผมจึงอยากจะให้ท่านได้เข้าใจเรื่องของ **"กฎแห่งแรงดึงดูด"** และ เรื่องของ **"จิตใต้สำนึก"** ซึ่งมีสาระสำคัญ ก็คือ

กฎแห่งแรงดึงดูด สรุปได้ว่า สิ่งทั้งหลายที่เป็นพลังงาน สิ่งที่เหมือนกันจะดึงดูดเข้าหากัน ดังนั้น เมื่อเราคิดอะไรสักอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี หรือเรื่องไม่ดี เรากำลังดึงดูดสิ่งที่มีลักษณะเดียวกันนั้นเข้ามาหาเรา

สิ่งทั้งหลายเมื่อเราคิดบ่อยๆ รับรู้ รับฟัง หรือกระทำบ่อยๆ จะถูกบันทึกลงไปเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก ซึ่งชีวิตความเป็นอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความสำเร็จ ความสุข ความทุกข์ การมีสุขภาพที่ดี หรือเป็นคนขี้โรค เจ็บป่วยเป็นประจำ การมีเงินใช้จ่ายไม่ขาดมือ หรือเป็นคนถังแตก มีหนี้สินรุงรัง หรืออื่นๆ ก็ขึ้นอยู่กับความรู้สึก และข้อมูล ที่ถูกบันทึกอยู่ใน จิตใต้สำนึก

จิตใต้สำนึก มีพลังมากกว่าจิตสำนึกประมาณ 20 เท่า (เป็นตัวเลขสมมุติ และแต่ละคนก็มีไม่เท่ากัน) มันเป็นพลังเงียบที่อยู่ในตัวเรา มันจะทำงานตามข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ ไม่ว่าข้อมูลนั้นจะดี หรือเลว จะเป็นบุญ หรือ เป็นบาป มันจะทำงานโดยไม่คำนึงถึงเหตุผลด้วย **บางครั้งจึงเรียกว่า จิตไร้สำนึก**

เมื่อผู้คนได้รับข้อมูลด้านลบจาก Social Media บ่อยๆ สิ่งที่ไม่ดีต่างๆ ก็จะถูกบันทึกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก โดยจิตจะปรุงแต่ง ให้เกิดความรัก ความชอบ ความโลภ ความชิงชัง ความโกรธ ความเกลียด ความหลง ฯลฯ และมันจะแปรเปลี่ยนไปเป็นความทุกข์นานัปการ ทั้งความยากจน และการแตกแยกของครอบครัว โดยที่ผู้คนเหล่านั้นไม่รู้ตัว

เรื่องที่ (3) ที่ผมอยากจะแนะนำก็คือ

เพื่อจิตที่ผ่องใส จะทำการสิ่งใด ก็จะสำเร็จได้โดยง่าย จึงอยากให้ท่านได้ลองศึกษา การพัฒนาจิต และการสร้างปัญญา ด้วยสติปัฏฐาน 4 ที่ผมได้เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งมาจากการศึกษา และการปฏิบัติของผม มานานหลายปี




พรุ่งนี้เราจะดีขึ้น
เราจะดีขึ้นทุกวัน




ประธานพิธีตักบาตร

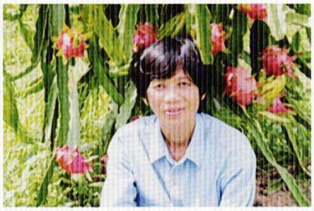



อยู่ในสลัม
ถึงอายุ 24 ปี




บ้านพัก
ปัจจุบัน


ผันไปเป็น เกษตรกร
ในช่วงวิกฤตต้มยำกุ้ง ปี 2540




ผลิตอาหารเสริมขาย


รีสอร์ท 555 ไร่


พร้อมทะเลสาบ 100 ไร่


บริจาคเพื่อประโยชน์
ของสังคม
ดร.กฤษฎา จ่างใจมนต์
และครอบครัว
(เจ้าของผลิตภัณฑ์ กาแฟ เนเจอร์กิฟ)
ถวายที่ดิน ๕๕๕ ไร่ ๔๗ ตารางวา

ของขวัญจากความล้มเหลว

ความฝัน ... จุดเริ่มต้นของความสำเร็จ

คนจำนวนมากมักจะคิดถึง แต่ความโชคร้าย หรืออุปสรรคของตน จนไม่สามารถที่จะดึงเอาพลังความสามารถ ที่มีอยู่มากมาย ภายในตัวของตน ออกมาใช้ เพราะเขามองเห็นแต่ความยากจน ไร้การศึกษา ปัญหาสุขภาพ และปัญหาอื่นๆตามแต่จะคิด ผมเองก็เคยล้มเหลวมาหลายต่อหลายครั้ง แต่ ผมก็ไม่รู้สึก ท้อแท้ เพราะผมเชื่อว่า ทุกความล้มเหลว จะมีเมล็ดพันธุ์ แห่ง ความสำเร็จซ่อนอยู่ ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต จะต้องสามารถ ตัดสิ่ง ที่ก่อให้เกิด ความรู้สึกท้อแท้ออกไปให้ได้ และมีความปรารถนาที่จะบรรลุ เป้าหมายนั้นอย่างมั่นคง โดยไม่พะวงถึงความล้มเหลว **ท่านจะเห็นได้ว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จหลายท่าน ล้วนแล้วแต่เริ่มต้น จากจุดแห่งความยากลำบาก ด้วยกันทั้งสิ้น ต้องผ่านภาวะการดิ้นรน ปานหัวใจจะแหลกสลาย มาหลายครั้งหลายหน กว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ใฝ่ฝัน**

ความตกต่ำทั้งหลาย ความล้มเหลวทั้งหลาย และความเจ็บปวด ทั้งหลาย จะมีเมล็ดพันธุ์ แห่งประโยชน์ อันใหญ่หลวงซ่อนอยู่เสมอ ผมเองผลิต สินค้า**เนเจอร์กิฟ** ขึ้นมาได้ ก็เพราะประสบกับปัญหาและวิกฤต ในช่วงที่เกิด **วิกฤตต้มยำกุ้ง** ในประเทศไทย เมื่อปี 2540

แม้เราจะเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราสามารถออกแบบชีวิตของเราได้ สิ่งมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นในโลกใบนี้ ล้วนแล้วแต่เกิดจากความฝันและจินตนาการ

ตัวอย่างเช่น เอดิสัน คิดสร้างหลอดไฟแทนแสงเทียน เขาล้มเหลว กว่า 10,000 ครั้ง กว่าจะผลิตหลอดไฟหลอดแรกได้สำเร็จ

ความฝัน ... ของผม

วัยเด็ก ผมฝันที่จะมีบ้าน มีรถยนต์ และเป็นนักธุรกิจ เพราะได้รับแรงบันดาลใจ จากการอ่านประวัติของมหาเศรษฐีโลกหลายท่าน ในช่วงที่ผมไปอ่านหนังสือที่หอสมุดแห่งชาติ ระหว่างเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ปี 2519 ผมได้ก่อตั้งบริษัทของตนเองขึ้นมา ด้วยเงินทุน 50,000 บาท ผมได้ทำธุรกิจหลายอย่าง ประสบความสำเร็จบ้าง ล้มเหลวบ้าง เช่น การผลิตตู้ไฟฟ้า การนำเข้าปั๊มและมอเตอร์ไฮดรอลิค วาล์วไฮดรอลิค วาล์วลม เครื่องป้องกันไฟฟ้าดูด เครื่องทำน้ำร้อนแสงอาทิตย์ เครื่องล้างจาน เตาอบไมโครเวฟ เครื่องฟอกอากาศ เครื่องนวดกายด้วยกระแสน้ำ เครื่องกรองน้ำ เครื่องทำน้ำแร่ การพัฒนาที่ดิน 555 ไร่ การเป็นเกษตรกร ปลูกแก้วมังกร 16,000 ต้น ลำไย 6,000 ต้น การผลิตปุ๋ย การผลิตอาหารเสริมกุ้ง การนำเข้าเขากวางอ่อน และครีมบำรุงผิวจากนิวซีแลนด์ การผลิตอาหารเสริมจากธรรมชาติ เช่น จากสาหร่ายสไปรูลิน่า ใบแปะก๊วยสกัด โสมสกัด เมล็ดองุ่นสกัด ชาเขียวสกัด และ **กาแฟบำรุงสุขภาพเนเจอร์กิฟ** เป็นต้น

ประมาณปี 2529 จิตใต้สำนึกของผม ได้เหนี่ยวนำให้ผม เกิดความสนใจในปัญหาสุขภาพของผู้คนในสังคมเกี่ยวกับ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง เพราะโรคเหล่านี้ทำให้มีผู้คนทั้งในเมืองและชาวชนบท จำนวนมาก ทุกข์ทรมานและเสียชีวิตจำนวนมาก

ซึ่งจากการศึกษาของผมพบว่า สาเหตุของโรคเรื้อรังร้ายแรงเหล่านี้ เกิดมาจากการกินอาหารที่ไม่มีคุณภาพ และไม่ครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม

ทั้งนี้ ด้วยวิถีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบัน ไม่ได้เอื้อให้เราได้กินอาหารที่ครบถ้วน 5 หมู่ ในสัดส่วนที่ถูกต้อง และเราก็ไม่มีเวลาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ นานวันเข้าก็ทำให้เซลล์ในร่างกายเราซึ่งมีอยู่หลายล้านเซลล์เสียสมดุล ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดต่ำลง จนเกิดปัญหาสุขภาพขึ้น

ข้อมูลเหล่านี้ ทำให้ผมมองเห็นว่า ผู้คนในอนาคตจะเสียชีวิต และทุกข์กาย ทุกข์ใจ เพราะขาดสารอาหารมากกว่าที่จะเสียชีวิตจากการติดเชื้อหลายเท่านัก **ผมจึงได้ตั้งความฝันว่า "สักวันหนึ่ง ผมจะต้องผลิตอาหารเม็ดเดียว กินแล้วอิ่มเลย"**

ทั้งๆ ที่ในขณะนั้น ผมผลิตเครื่องฟอกอากาศขายอยู่ ยังไม่มีความรู้เรื่องสารอาหารใดๆ เลย

ในปี 2539 ผมได้ลงทุนพัฒนาที่ดินแปลงหนึ่งเนื้อที่ 555 ไร่ ได้ขุดทะเลสาบโค้งไปโค้งมากว่า 100 ไร่ และปลูกต้นไม้เพื่อสร้างความร่มรื่นนับหมื่นต้น และแบ่งเป็นแปลงย่อยเพื่อขาย **(แต่ในปี 2548 ผมได้บริจาคที่ดิน ที่ได้พัฒนาแล้วนี้ไป เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่สังคม)**

แต่โชคร้าย เกิดวิกฤตทางเศรษฐกิจในประเทศไทยครั้งรุนแรงที่สุดในปี 2540 ที่เรียกว่า **"วิกฤตต้มยำกุ้ง" (วิกฤต IMF)** จนธนาคารและสถาบันการเงินถูกปิดไปถึง 56 แห่ง !!!

บริษัทหลายแห่งประสบกับปัญหาทางการเงิน ซึ่งรวมทั้งผมด้วย ผมต้องโอนอาคารสำนักงาน 5 ชั้น โรงงานผลิตเครื่องฟอกอากาศ และที่ดินอีก 67 ไร่ เพื่อชำระหนี้ให้แก่ธนาคาร แต่หนี้ก็ยังค้างอยู่อีก 7 ล้านบาท ธนาคารขอยึดบ้านที่ครอบครัวผมพักอาศัยอยู่เพิ่ม

ผมจึงกลับมาที่บ้าน และเรียกลูกๆทุกคนมาที่ห้องนอนผม และให้ทุกคนตะโกนว่า "พรุ่งนี้เราจะดีขึ้น เราจะดีขึ้นทุกวัน"

ไม่รู้ว่า เกิดจากกฎแห่งแรงดึงดูดหรือไม่ วันถัดมา ธนาคารโทรมาแจ้งว่า จะไม่ยึดบ้านผมแล้ว แต่จะให้ผมผ่อนส่งเป็นรายเดือน จนถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2554

วิกฤตต้มยำกุ้ง ของประเทศไทยเมื่อปี 2540 ที่ทำให้มหาเศรษฐีหลายคนฆ่าตัวตาย แต่กลับเป็นโอกาสที่ทำให้ผมมีเวลาลงมือศึกษา และปฏิบัติด้วยตนเอง เกี่ยวกับคุณสมบัติของสารอาหารต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ และความแข็งแรงของพืช สัตว์ และคน **แม้จะต้องล้มลุกคลุกคลานอยู่หลายปี แต่ในที่สุดก็ทำให้ผมสามารถผลิตกาแฟบำรุงสุขภาพเนเจอร์กิฟ ซองเดียวกินแล้วทำให้อิ่ม !** ตามที่ผมเคยฝันไว้เมื่อหลายปีก่อน

อิ่มในที่นี้เป็นการอิ่มในระดับเซลล์ ไม่ใช่อิ่มในท้อง แต่การอิ่มในระดับเซลล์นี้ จะมีผลส่งสัญญาณไปที่สมอง ในส่วนที่ควบคุมความหิวของเรา ทำให้เราสามารถควบคุมน้ำหนักได้

จะเห็นได้ว่าทุกความล้มเหลว มีคุณค่าต่อเราเสมอ **ผมเชื่อว่าในทุกความล้มเหลว จะมีโอกาสซ่อนอยู่เสมอ อยู่ที่ว่าเราจะหาโอกาสนั้นเจอหรือเปล่า** ผมจะไม่ยอมให้ความล้มเหลว มาบั่นทอนกำลังใจ และความมุ่งมั่นของผม ผมจะเอาปัญหาและอุปสรรค มากระตุ้นและผลักดันให้ผมก้าวไปข้างหน้า มุ่งสู่เป้าหมายที่ผมตั้งไว้ เราจะต้องพยายามแล้วพยายามอีก จนหาโอกาสเจอในวิกฤต

ในหนังสือ The Secret **มีเรื่อง กฎแห่งแรงดึงดูด (Law of Attraction) ซึ่งมีหลักการว่า ทุกสิ่งที่เป็นพลังงาน สิ่งที่เหมือนกันจะดึงดูดเข้าหากัน ดังนั้น เมื่อเราคิดอะไรสักอย่าง ไม่ว่าดีหรือร้ายเรากำลังดึงดูดความคิดแบบเดียวกัน เข้ามาหาตัวเรา** ความคิดนั้นจะเป็นตัวกำหนด คลื่นความถี่ เข้ามาในชีวิตคุณ ดังนั้นเมื่อใดที่คุณกำลังรู้สึกแย่ คุณก็จะอยู่ในคลื่นความถี่ ที่จะดึงดูดสิ่งแย่ๆ เข้ามาเพิ่มขึ้น นั่นเป็นสาเหตุที่ว่า ทำไมเมื่อคนกำลังมีทุกข์ หรือตกอับ จึงมีแต่เรื่องแย่ๆ เข้ามาอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อใดที่คุณรู้สึกดี คุณก็จะมีพลังดึงดูดสิ่งดีๆ เข้ามาหาตัวคุณมากยิ่งขึ้น ดังนั้นผมจึงอยากแนะนำว่า **"จงคิดบวกๆๆ" ให้มองไปที่เป้าหมาย แทนการมองไปที่อุปสรรค**

ในระหว่างที่ผมและครอบครัว กำลังสาละวนอยู่กับการผลิต และการหาวิธีจำหน่ายกาแฟเนเจอร์กิฟ เจ้าหน้าที่ธนาคารชื่อ คุณสุพจน์ ก็โทรมาทวงหนี้ **เพราะเราขาดส่งดอกเบี้ยให้ธนาคารไปหลายเดือนแล้ว**

ผมบอกเขาว่า ตอนนี้ ผมกำลังทำกาแฟขาย คาดว่าน่าจะดีขึ้น เจ้าหน้าที่ธนาคารเขาก็สวนผมกลับทันทีเลยว่า **เห็นดอกเตอร์ ทำมาตั้งหลายอย่างแล้ว ไม่เห็นสำเร็จสักอย่าง ผมก็ตอบไปว่า คุณรู้จักมิสเตอร์ฮอนด้าไหม เขาบอกว่าสิ่งที่เขาทำล้มเหลวถึง 95% ความสำเร็จของฮอนด้าที่เราเห็นอยู่ทุกวันนี้เป็นเพียง 5% ของสิ่งที่เขาทำทั้งหมดเท่านั้น ขอให้รอผมอีกนิดนะ**

คุณสุพจน์ก็คงอยากช่วยผม เขาจึงเงียบหายไป **ซึ่งในที่สุด เมื่อกาแฟเนเจอร์กิฟ ขายดีมาก ทำให้ผม สามารถคืนหนี้ธนาคารได้ทั้งหมด ในวันที่ 19 พฤษภาคม 2549 เป็นการคืนก่อนครบกำหนดถึง 5 ปีครึ่ง !!!**

the Original



ดร.กฤษฎา จ่างใจมนต์ พาแก๊งคนเคยอ้วนไปเที่ยวสิงคโปร์

ประสบการณ์เหนือความคาดหมาย... โอ้โหเป๊ะ

173 กก.



Before

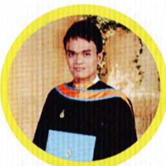
60 กก.



After



Before

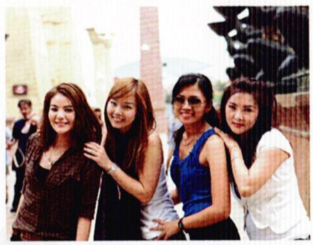


After















คิดได้ไง

เปลี่ยนชีวิตใหม่ให้สดใส

ความอ้วนเป็นปัญหาระดับโลก ที่ได้ทำลายสุขภาพหรือก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงหลายชนิด เช่น ทำให้เข่าเสื่อม ทำให้เป็นโรคเบาหวาน หัวใจ ความดัน และโรคไต เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้ทำให้เสียค่าดูแลรักษาสูง เสียเวลาเดินทางไปหาหมอ ทำให้ท้อแท้ ห่อเหี่ยว ทำให้แลดูแก่กว่าวัย

หลายๆ คนจึงพยายามหาวิธีลดความอ้วน เช่น การอดอาหาร การเข้าศูนย์ลดความอ้วน การออกกำลังกายอย่างหนัก การกินยาลดความอ้วน ยาระบาย การฝังเข็ม แม้แต่การผ่าตัดกระเพาะอาหารให้เล็กลง รวมทั้งการกินกาแฟลดความอ้วนยี่ห้อต่างๆ **แต่มักไม่ค่อยได้ผล**

ผมได้มีโอกาสพูดคุย และได้อ่านจดหมาย บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์เหนือความคาดหมาย ที่เกิดขึ้นกับลูกค้าของเนเจอร์กิฟที่เป็น **“คนเคยอ้วน”** จำนวนมาก เขาบอกว่า เนเจอร์กิฟ ถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเขาที่ขาดไม่ได้ เนเจอร์กิฟ ทำ ให้ชีวิตของเขาเปลี่ยนไป เขาสามารถลดน้ำหนักได้อย่างมีความสุข กาแฟเนเจอร์กิฟ ก็มีรสชาติอร่อย อีกทั้งยังสามารถกินอาหารอร่อยๆ ที่ชอบได้ (ในปริมาณที่เหมาะสม) ทำให้มีชีวิตชีวา ไม่เครียดทำให้ผิวพรรณผ่องใสรูปร่างดูดีสมส่วนขึ้น จนเพื่อนๆ ทักว่า

“ไปทำอะไรมา...เปลี่ยนไปเยอะเลย”

เนื่องจากกาแฟลดความอ้วน มีของเลียนแบบหลายยี่ห้อ จึงอยากแนะนำว่า

“ไม่เห็นตรา เนเจอร์กิฟ อย่าเสี่ยง...อย่าซื้อ”

เฉกเช่น คุณรุ่งรัตน์ ไชยภักดี ได้เขียนจดหมายพร้อมส่งรูปมาให้เนเจอร์กิฟ เมื่อวันที่ 19 ธันวาคม 2550 เธอเล่าว่า เธออ้วนมาตั้งแต่เด็ก เคยมีน้ำหนักตัวสูงถึง 98 กก. รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่าและรู้สึกอายเมื่อเวลาต้อง เข้าสังคม ช่วงที่เป็นนักศึกษา ด้านการโภชนาการ จึงพยายามลดน้ำหนัก ด้วยการอดอาหาร ซึ่งส่งผลให้เธอมีสุขภาพทรุดโทรม ร่างกายไม่แข็งแรง สมองเบลอ และเป็นลมบ่อย **จนมาวันหนึ่ง เพื่อนได้แนะนำให้รู้จักกาแฟ เนเจอร์กิฟ** เธอดื่มกาแฟเนเจอร์กิฟ หลังอาหารทุกมื้อ และออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร ซึ่งก่อนหน้านี้ ไม่สามารถควบคุมได้ เพราะจะหิว และ อ่อนเพลีย แต่เมื่อได้ดื่มกาแฟเนเจอร์กิฟควบคู่ไปด้วย กลับทำให้น้ำหนัก ของเธอค่อยๆ ลดลง ร่างกายแข็งแรงขึ้น สมองปลอดโปร่งขึ้น หน้าตาสดชื่น ขึ้นอย่างเห็นได้ชัด



วัยเด็ก



วัยรุ่น



ธ.ค. 50

นางสาว ชุติรัตน์ ไสยภักดี อายุ 23 ปี
อาชีพ นักศึกษา

เนเจอร์กิฟ ดีที่สุด

เมื่อก่อน ดิฉัน น้ำหนัก 68 kg ดิฉันมีความรู้สึกว่า ตัวเองไร้ค่า ไม่เป็นที่ต้องการของใคร ๆ และรู้สึก อายมาก เวลาต้องเข้าสังคม กับ เพื่อน ๆ รวมทั้งดิฉันไม่มีความคล่องตัว ไม่มีความกระฉับกระเฉง เวลาที่ต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ ดิฉันจึงพยายามลดน้ำหนัก ด้วยการอดอาหาร ช่วงแรก ดิฉันอดอาหาร มื้อเย็นก่อน น้ำหนักตัวของดิฉัน ลดลงไป 5 kg ภายใน 1-2 เดือน แต่ดิฉันยังรู้สึกว่ายังไม่พอใจ เลยตัดสินใจ อดอาหารทุกมื้อ โดยรับประทาน ขนมปัง, ผัก และ น้ำ แทนมื้อนั้น ซึ่งก็ได้ผล น้ำหนักของดิฉันลดลงไปอีก 3-5 kg แต่ร่างกายของดิฉันกลับ ไม่มีแรงเลย สมอง เบลอ ไม่สามารถเรียนรู้อะไรได้เหมือนเก่า และดิฉัน เป็นคนหงุดหงิดง่ายมาก ต่อมา ดิฉันโชคดี เพื่อนของดิฉันได้แนะนำ ผลิตภัณฑ์ กาแฟ ปรุงสำเร็จชนิดผง คอฟฟี่พลัส ที่มีส่วนผสมของโสมสกัด ดิฉันจึง ได้ดื่ม กาแฟ คอฟฟี่พลัส หลังอาหารทุกมื้อ และออกกำลังกาย เป็นประจำ ช่วงแรก ๆ น้ำหนักของดิฉัน ลดลง เรื่อย ๆ และ ร่างกายของดิฉัน แข็งแรงขึ้น และ สมอง ก็มีความปลอดโปร่งขึ้น หน้าตา สดชื่น สดใสอย่าง เห็นได้ชัดเจน เพราะดิฉันไม่ต้องอดอาหาร เหมือนที่ผ่านมา ดิฉันได้ดื่ม กาแฟ คอฟฟี่พลัส เป็นเวลา 6 เดือน แล้ว ผลปรากฏว่า ดิฉันมีน้ำหนัก ลดลงจาก 68 kg เหลือ 59 kg โดยดิฉันไม่ต้องอดอาหาร เหมือนอย่างเคย และ ไม่ต้อง พึ่งยาลดความอ้วน อย่างคนอื่น ๆ ดิฉันต้องขอบคุณ เพื่อน ๆ ที่คอยให้กำลังใจ และ แนะนำ ผลิตภัณฑ์ ดี ๆ อย่าง คอฟฟี่พลัส ของ เนเจอร์กิฟ ให้ดิฉันได้ รับประทาน ผลิตภัณฑ์ เนเจอร์กิฟ ดีที่สุด จริง ๆ ค่ะ

ขอบคุณค่ะ

[signature]

19 / ส.ค. / 50

สุภาวรรณ์ ภูมี หรือ น้องอุ๊ (จาก 173 กิโล เหลือ 58-60 กิโล)

เลิกคิดสั้นเพราะ เนเจอร์กิฟ

น้องอุ๊ เล่าให้ฟังว่า เป็นคนกินจุบกินจิบ กินได้เรื่อยๆน้ำหนักก็เลยขึ้นมาถึง 110 กิโล ตอนนั้นก็อยากลด พอเห็นว่าตามคลินิกมีขายยาลดน้ำหนัก ก็เลยไปลองซื้อมาทาน ทานได้สองอาทิตย์ก็ถึงกับหน้ามืดเป็นลม คุณแม่เลยบอกให้หยุดทาน พอหยุดน้ำหนักก็ขึ้นเรื่อยๆ จนไปถึง 173 กิโล ตอนนั้นเริ่มทำอะไรไม่ได้แล้ว ขาเริ่มไม่มีแรง เดินแทบไม่ไหวเพราะตัวใหญ่มากอายมาก ไม่อยากไปไหนเลย แม้แต่ตอนไปซื้อของกับเพื่อน เราแค่ยืนอยู่หน้าร้าน คนขายก็เดินออกมาบอกเลยว่าไม่มีไซส์นะ มีครั้งหนึ่งไปขึ้นสามล้อแถวบ้านเขาก็ไม่ให้ขึ้น เขาบอกว่าถ้าขึ้นต้องจ่ายเงินเป็น 3-4 เท่า แล้วก็หัวเราะเยาะใส่ ขนาดตอนที่ไปสมัครงานก็ยังโดนเขาบอกว่า **“ที่นี่ไม่มีอ้อยให้กินนะคะ”** ได้ยินแค่นั้นน้ำตาเราก็ไหล เหมือนเราเป็นส่วนเกินของสังคม หลังจากนั้นก็คิดว่าชีวิตเราคงไม่มีอะไรดีไปกว่านี้แล้ว **สุดท้ายก็เลยคิดอยากฆ่าตัวตาย เพราะเสียงหัวเราะและคำถากถาง ที่ดังก้องอยู่ในหัวเราตลอด** ทำให้ไม่อยากอยู่ต่อไปอีกแล้ว แต่โชคดีที่มีแม่ให้กำลังใจ และแนะนำให้เราได้พบกับเนเจอร์กิฟ แม่บอกให้เราลอง ให้เราสู้เพื่อครอบครัว และตัวเรา หลังจากได้ลอง ก็ลงไป 3 กิโล ในเดือนแรก มันก็เริ่มทำให้เรามีกำลังใจขึ้นมาก เข้าเดือนที่ 2 ลงอีก 8 กิโล จนตอนนี้เหลือ 58 กิโล **รู้สึกว่าเนเจอร์กิฟเหมือนเป็นของขวัญจากสวรรค์ส่งมาให้**

ตอนนี้เราสามารถซื้อกางเกงใส่โดยที่ไม่ต้องตัด ยืนหน้าร้านเขาก็เรียกเข้าร้าน ไม่โดนไล่ จนตอนนี้ถึงกลับมีศูนย์ลดน้ำหนักแห่งหนึ่งพยายามติดต่อมาให้ไปเป็น Presenter ให้ แต่หนูไม่ไปค่ะ หนูไม่อยากไปหลอกลวงเขา เราไม่ได้ลดด้วยศูนย์ลดน้ำหนักพวกนั้นซะหน่อย

แต่ต้องการขอขอบคุณเนเจอร์กิฟ จากใจจริงค่ะ !!



บัตร หมดอายุ
10 ก.ย. 2555



พรชัย สุกใส นักศึกษาพยาบาล (จาก 90 กิโล เหลือ 60 กิโล)

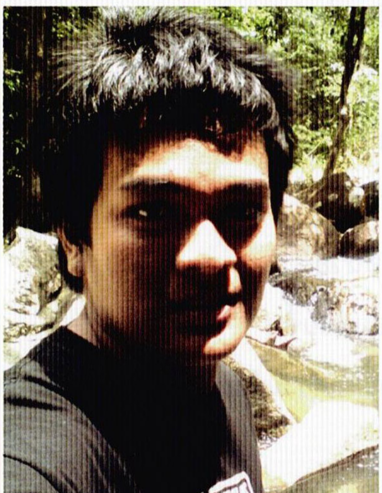
ชีวิตผมเปลี่ยนไป เพราะเนเจอร์กิฟ

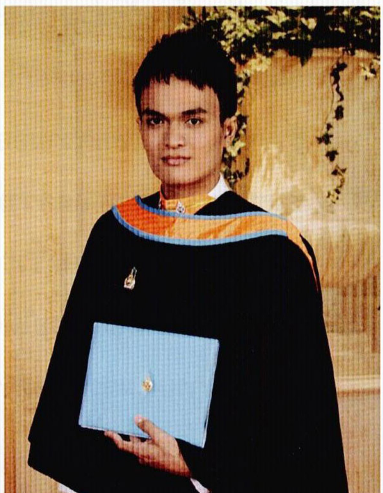
ตัวผมอ้วนมาตั้งแต่เด็ก ผมเป็นลูกคนเดียว คุณพ่อคุณแม่ตามใจ ก็เลยเป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักขึ้น ตอนน้ำหนักเยอะที่สุดอยู่ที่ 90 กก. ตอนนั้นสุขภาพแย่ลงอย่างเห็นได้ชัด หลังจากจบ ม.ปลาย ก็พยายามจะลดน้ำหนักหลายๆ วิธี ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมอาหาร การอดอาหาร ดื่มแต่น้ำ พยายามออกกำลังกายให้มากขึ้น ซึ่งก็ไม่ค่อยได้ช่วยอะไร เพราะน้ำหนักที่ลดไปมันเป็นแค่น้ำหนักน้ำ แต่หลังจากนั้น น้ำหนักก็จะกลับมาเท่าเดิม หรือมากกว่าเดิมซะด้วยซ้ำ

จุดเริ่มต้น ที่ต้องหันมาลดน้ำหนักอย่างจริงจัง แล้วทำให้ได้พบกับเนเจอร์กิฟ คือ ตอนนั้นผมเรียนพยาบาลปี 2 ต้องตัดเสื้อผ้าใส่เอง แต่เดินไปร้านเสื้อผ้าร้านไหน ทุกร้านก็จะบอกว่า ไซส์น้องไม่มีหรอก น้องต้องไปตัดเอง ไม่ก็ต้องไปร้านคนอ้วนเลย ตรงนี้เองที่ทำให้เรารู้สึกว่ามันแย่มากๆ กับชีวิต **เพราะว่าเราเองก็เป็นตัวอย่างบุคลากรทางด้านสุขภาพ ตัวเองเรียนพยาบาล แต่สุขภาพตัวเองกลับแย่** เพราะมีอาการภูมิแพ้อย่างรุนแรง แถมน้ำหนักก็ยังเยอะขึ้น หลังจากนั้น คุณแม่เป็นคนแนะนำให้ผม รู้จักกับเนเจอร์กิฟ ผมดื่มไปประมาณ 1 ปีกว่าๆ จากน้ำหนัก 90 ก็ลดเหลือ 60 ตอนนี้เอวจาก 40 นิ้ว ก็เหลือแค่ 28 นิ้ว

และที่ผมดีใจมากก็คือ ผมยังได้รับรางวัลรองชนะเลิศเป็น มิสเตอร์ยูนิเวอร์ซิตี้ และรางวัล มิสเตอร์ป็อบปูล่าร์โหวต ของมหาวิทยาลัยในจังหวัดนครศรีธรรมราช ได้เป็นตัวแทนยุวทูต จังหวัดนครศรีธรรมราช ในการช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ อีกด้วย พอน้ำหนักตัวลด อาการภูมิแพ้ของผมก็หายไปด้วยโดยที่ผมเองก็ไม่ได้ไปหาหมอ มานานแล้ว **เนเจอร์กิฟ ไม่ได้แค่ทำให้ผมลดน้ำหนักได้ แต่ทำให้ผมมีชีวิตเปลี่ยนไปด้วย**







สุขภาพที่ดี คือ ทรัพย์สินที่มีค่ามากที่สุดของเรา
แต่..ทำไมกว่า 30% ของชาวโลก
เป็นโรคเบาหวาน อ้วน และโรคเรื้อรังต่างๆ

จากประสบการณ์ของผมตั้งแต่ปี 2530 ผมบอกได้เลยว่าเพราะ ร่างกายของเขา ได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่ครบถ้วน เนื่องจากอาหาร ที่ผู้คนรับประทานทุกวันนี้ มักขาดวิตามิน เกลือแร่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม

ผลิตภัณฑ์เนเจอร์กิฟ ไม่ใช่ยาลด ความอ้วน

ผลิตภัณฑ์ เนเจอร์กิฟ เป็นผลิตภัณฑ์ ที่มีวิตามิน เกลือแร่ และ โอลิโกฟรุคโตส ที่ได้ผ่านการวิจัยมาแล้วว่า จะช่วยดูแลสุขภาพของ ผู้บริโภค แบบองค์รวม ทำให้เซลล์และอวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้รับการ บูรณาการ แบบค่อยเป็นค่อยไป และทำงานได้ดีขึ้น เช่น ทำให้ ระบบการเผาผลาญอาหารดีขึ้น เป็นต้น เมื่อผู้คนมีสุขภาพดีขึ้น จะช่วยประหยัด ค่าดูแลรักษาโรคภัยต่างๆ และมีชีวิตอยู่อย่างผาสุก

ประโยชน์โดยรวมของผลิตภัณฑ์เนเจอร์กิฟ

- ช่วยบำรุงเลือด ลดความอ่อนเพลีย
- ช่วยบำรุงประสาท ลดความเครียด
- ช่วยบำรุงผิวพรรณ ลดริ้วรอยก่อนวัย
- ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้ดูดี สมส่วนขึ้น
- ช่วยเพิ่มการเผาผลาญอาหาร ช่วยลดความอ้วน หรือช่วยควบคุมน้ำหนัก
- ช่วยลดอาการท้องผูก

เนเจอร์กิฟ หนึ่งในคุณค่าของชีวิต ที่ ง่าย ครบ จบ ในซองเดียว

เพื่อให้คุณมีสุขภาพที่ดี จนวันสุดท้ายของชีวิต

ปี 2550 - 2552 สร้างโรงงาน 2 แห่ง งบ 700 ล้านบาท





การผลิต

ทางเลือกเพื่อสุขภาพ
อร่อย ง่าย ครบ จบในซองเดียว



แนวคิดชีวิตสู่ความสำเร็จ

นอกจาก ผมจะมีเป้าหมายที่จะผลิตสินค้า เพื่อช่วยผู้คนให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว ครอบครัวผม และเนเจอร์กิฟ ยังทำควบคู่ไปกับการช่วยเหลือสังคม และพระพุทธศาสนา **ซึ่งนับตั้งแต่ปี 2539 เป็นต้นมาครอบครัวผมและเนเจอร์กิฟ ได้บริจาค เงิน สิ่งของ และที่ดินกว่า 740 ไร่ เพื่อช่วยเหลือสังคมในด้านต่างๆ ไปแล้วกว่า 1,700 ล้านบาท**

ประสบการณ์ที่ผ่านมา ผมมีวิธีการดังนี้ครับ

1. **ค้นหาความฝัน และเป้าหมายที่ชัดเจน**
2. จินตนาการ ภาพความฝันนั้นให้ชัดเจน
3. สร้างความรู้สึกว่า ความฝันนั้นเป็นจริงแล้ว
4. **ตอกย้ำความฝัน และความรู้สึกนั้น ลงในจิตใต้สำนึกบ่อยๆ**
5. ลงมือปฏิบัติตามหลัก **“อิทธิบาท 4”** ซึ่งได้แก่
    - **ฉันทะ** (ทำงานที่รัก)
    - **วิริยะ** (ทุ่มเท ทำงานนั้นให้เต็มที่)
    - **จิตตะ** (มีใจจดจ่อกับงานที่ทำ)
    - **วิมังสา** (รู้จักคิดวิเคราะห์ พัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น)

6. **ใช้ชีวิตแบบพอเพียง การก่อหนี้จะทำให้ทุกข์ในภายหลัง**
7. รู้จักอดทน และรอคอย
8. รู้จักแบ่งปัน เสียสละ และช่วยเหลือสังคม
9. **รู้ว่าสุขภาพที่ดี มีคุณค่ายิ่งกว่าสิ่งใด**

คำเตือนสติ

1. **ไม่ว่ากรณีใดๆ ห้ามกู้ยืมเงิน ไปทำบุญ**
2. **รายจ่าย = รายได้ - เงินออม - เงินทำบุญ**
3. **ต้องยึดหลัก " การใช้ชีวิตแบบพอเพียง " ให้มั่นคง**

ทุกวันนี้คนไทยหลายล้านคน มีความทุกข์เพราะใช้จ่ายเกินตัว โดยไม่รู้ตัว การไม่ระมัดระวังในการใช้จ่ายเล็กๆน้อยๆ อาจทำให้ล่มจมได้ เปรียบเหมือนเรือใหญ่ที่มีรูรั่ว แม้จะเป็นเพียงรูเล็กๆ ก็สามารถทำให้เรือใหญ่จมทะเลได้

4. **เรือที่ออกทะเล** ไม่อาจหลีกพ้นคลื่นลมฉันใด ชีวิตเราก็ไม่อาจรอดพ้นจากปัญหาและอุปสรรคฉันนั้น เราจึงต้องอดทนและรอคอย
5. **เพื่อเป็นกำลังใจให้คุณ** ผมขอมอบ 50 ข้อคิด ที่ผมได้รวบรวมมาจากแหล่งต่างๆ แก่คุณ

50 ข้อคิด สร้างแรงบันดาลใจ จาก ดร.เค

ในการใช้ชีวิต เพื่อเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทาง บางครั้งอาจจะประสบกับปัญหาและอุปสรรค การได้ข้อคิด และประโยคคำพูดที่เป็นแรงบันดาลใจ ก็อาจทำให้เราตัดความท้อแท้ออกไปได้ และบางประโยคก็อาจทำให้เราเกิดความคิดริเริ่มใหม่ๆ ได้ ตัวผมเองก็ได้ประโยชน์จากคำพูด หรือข้อคิด ที่มีผู้แบ่งปันไว้ในที่ต่างๆ อยู่เป็นประจำ ดังตัวอย่างเช่น

1. **ความฝัน และจินตนาการ** คือ จุดเริ่มต้นของความสำเร็จ
2. ความรู้สามารถหาได้ทุกที่ แต่ถ้าไม่มีจินตนาการแล้ว ความรู้ก็มีประโยชน์น้อย
3. ฝันให้ใหญ่ ไปให้ถึง
4. **จินตนาการสำคัญกว่าความรู้**
5. ไม่ว่าจะอยู่ในตำแหน่งใด สิ่งแรกที่จะต้องทำ ก็คือการกำหนดเป้าหมาย
6. ผู้ที่เล็งเป้าไปที่พระจันทร์ ย่อมยิงได้สูงกว่า ผู้ที่เล็งเป้าไปที่ยอดไม้
7. หากเราไม่รู้ว่า จะขับเรือไปเทียบท่าไหน สายลมก็ไม่มีประโยชน์
8. มีหลายเส้นทาง ที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
9. จุดเริ่มต้นอยู่ที่ไหน ไม่สำคัญเท่าเส้นชัยอยู่ที่ไหน
10. ในการทำสงคราม เราไม่อาจชนะได้ทุกครั้ง แต่ไม่ว่าเราจะแพ้กี่ครั้ง เราจะต้องไม่เปลี่ยนเป้าหมาย

11. **ให้มองไปที่เป้าหมาย แทนการมองไปที่ปัญหา**
12. จงมีสติอยู่กับปัจจุบัน ในขณะที่พุ่งเป้าไปยังอนาคต
13. ถ้าจิตใต้สำนึกบอกว่า "ใช่" จงลงมือทำ โดยไม่ลังเลสงสัย และอย่าให้เสียงที่ไม่เห็นด้วย เข้ารบกวนจิตใต้สำนึกของเรา
14. กว่า 90% ในชีวิตของเรา ถูกควบคุมโดยจิตใต้สำนึก
15. จิตใต้สำนึก มีพลังอำนาจ มากกว่า จิตสำนึก 10-20 เท่า
16. จิตใต้สำนึก ทำงานโดยไม่คำนึงถึงเหตุผล มันจะทำงานโดยไม่คำนึงว่าสิ่งที่ทำเป็นบุญ หรือเป็นบาป
17. จิตใต้สำนึก เป็นพลังเงียบในตัวเรา เป็นยักษ์หลับ มันจะทำงานตามข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ ไม่ว่าข้อมูลนั้นจะดีหรือเลว
18. ถ้าจิตใต้สำนึก บันทึกข้อมูลที่เลว ข้อมูลบาป อกุศล ไว้มาก ก็จะสร้างความหายนะความทุกข์ความลำบาก ความยากจน ให้กับเจ้าของจิตนั้น
19. ถ้าจิตใต้สำนึก บันทึกข้อมูลที่ดี ข้อมูลที่เป็นบุญกุศล ก็จะเป็นขุมทรัพย์ขุมสมบัติ ขุมปัญญา สร้างความสุขให้กับเจ้าของจิตนั้น
20. **เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกที่จะเป็นได้** โดยการตั้งโปรแกรม Set ผังสำเร็จ ที่ต้องการลงในจิตใต้สำนึก
21. จิตใต้สำนึก จะทำงานตามที่เราจินตนาการเสมอ
22. **จิตใต้สำนึก** ไม่สามารถแยกแยะ ระหว่างความจริง กับจินตนาการ

23. ข้อมูลที่บันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึก เป็นพลังแฝงที่จับต้องไม่ได้ แต่มีพลังมหาศาล ที่สามารถเปลี่ยนชีวิตเราจากหน้ามือ เป็นหลังมือ

24. **ความเชื่อ และความศรัทธา โดยการตอกย้ำความฝัน และจินตนาการของเราลงในจิตใต้สำนึกบ่อยๆ ถี่ๆ คือรากฐานสำคัญ ที่จิตใต้สำนึกจะดลบันดาลให้เหตุการณ์ หรือความฝันนั้นเป็นจริง**

25. ขอย้ำอีกครั้งว่า จิตใต้สำนึก จะดลบันดาลให้ชีวิตของคุณ รวยหรือจน สุขหรือทุกข์ ตามข้อมูลที่บันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึกของคุณ และคนที่คุณรัก หน้าที่ของคุณ คือ หาข้อมูลดีๆ ที่เป็นกุศล และเป็นบวก ป้อนให้แก่จิตใต้สำนึกของคุณ และคนที่คุณรัก

26. พฤติกรรมที่เป็นบวก เป็นกุศล ก็เช่นภาพของการแบ่งปัน การเสียสละ ภาพของการสร้างบุญ สร้างกุศล เมื่อทำบ่อยๆ ทำถี่ๆ ภาพเหล่านี้ก็จะถูกบันทึกลงในจิตใต้สำนึก แบบถี่ๆ เมื่อบุญกุศลแน่นหนา เพียงพอ จิตใต้สำนึกก็จะดลบันดาล ให้เกิดความสุข ความสำเร็จ ช่วยดึงดูดสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต ตามกฎแห่งแรงดึงดูด

27. **จิตใต้สำนึก ทำให้เราเห็นโอกาส ในขณะที่คนอื่นไม่เห็น ทำให้เราสามารถสร้างสิ่งที่แตกต่างได้ (Think Different) มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อชาวโลก**

28. **โอกาสมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง แต่ใช่ว่าทุกคนจะเห็นโอกาส**

29. **ไม่มีคำว่าสายเกินไป ที่จะลงมือทำ**

30. เมื่อเราก้าวผ่านหัวโค้งไป เราจะพบกับความสำเร็จ แต่เราไม่รู้ว่า ความสำเร็จนั้น มันอยู่ตรงหัวโค้งไหน
31. **จงรักที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต**
32. จงสอนคนรอบข้างให้เก่งขึ้น
33. ความสำเร็จ เกิดจากการเรียนรู้
34. จงทำในสิ่งที่รัก ด้วยความทุ่มเท และไม่ย่อท้อ
35. ความสำเร็จ ต้องอาศัยความอดทน และรอคอย
36. ความล้มเหลว เป็นโอกาสที่แฝงตัวเข้ามา เพื่อให้เราได้พัฒนา สู่ความสำเร็จ
37. ความล้มเหลว จึงเป็นส่วนหนึ่ง ของความสำเร็จ
38. ผู้ที่จะประสบความสำเร็จ จึงต้องเป็นผู้ที่ **"กล้าล้มเหลว"**
39. คุณต้องสร้างความสำเร็จ ในแบบของคุณ อย่าไปเลียนแบบความสำเร็จของคนอื่น
40. **วิกฤต คือ โอกาส**
41. **ชีวิตมีขึ้น มีลง บางครั้งสุข บางครั้งทุกข์ เพราะทุกสิ่งเป็นอนิจจัง**
42. ถ้าเกิดทุกข์กาย ก็อย่าให้เกิดทุกข์ใจไปด้วย

43. การตาย 4 ประเภท

1. **อดตาย** เพราะความยากจน
2. **ป่วยตาย** เพราะเป็นโรค
3. **ตายจากภัยต่างๆ**
4. **แก่ตาย** เพราะหมดอายุขัย

44. ปลูกพืชอะไร ก็จะได้ผลแบบนั้น เช่น ปลูกถั่วงอก ก็จะได้ถั่วงอก ปลูกมะม่วง ก็จะได้มะม่วง

45. การให้ทาน ทำให้รวยทรัพย์

การให้ความรู้ ทำให้ปัญญาดี

การรักษาศีล ทำให้แข็งแรง

46. ปลูกมะม่วง ต้องใส่ปุ๋ย รดน้ำ พรวนดิน และรอคอย

47. ทำบุญแล้ว ให้หมั่นระลึก นึกถึงบุญ ตอกย้ำบ่อยๆ ตอกย้ำถี่ๆ ให้เป็นผังสำเร็จ ในจิตใต้สำนึก

48. **คนเก่งใช้เวลาสร้างไม่กี่ปี คนดีต้องใช้เวลาสร้างตลอดชีวิต**

49. ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อย่าให้ขาด

50. **ต้องมีวินัยในการใช้เงิน** แต่ไม่ตระหนี่ในการสร้างบุญกุศล

ปณิธานของ ดร.กฤษฎา จ่างใจมนต์

สแกน
ดูวีดีโอ



เพื่อให้สอดคล้องกับปณิธานของ ดร.กฤษฎา จ่างใจมนต์ ที่ต้องการช่วยคนนับล้าน ให้พ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

ครอบครัว ดร.กฤษฎา จ่างใจมนต์ และเนเจอร์กิฟ นอกจากจะผลิตสินค้า เช่น กาแฟบำรุงสุขภาพเนเจอร์กิฟ เพื่อช่วยผู้คนให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว ยังบริจาคเงินเพื่อสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม ศูนย์อบรมฯ และบูรณะต่อเติมวัดที่มีศักยภาพ เพื่อเป็นที่พัฒนาและบำบัดทุกข์ทางใจ ให้กับผู้คนนับล้านอีกด้วย

1,700 ล้าน ที่ครอบครัว ดร.กฤษฎา จ่างใจมนต์ และบริษัท เนเจอร์กิฟ จำกัด ได้ให้แก่สังคม

ไม่รวมการบริจาคร่างกาย

หลังการเสียชีวิต ให้ ร.พ. จุฬาฯ ของ ดร.กฤษฎา และภรรยา

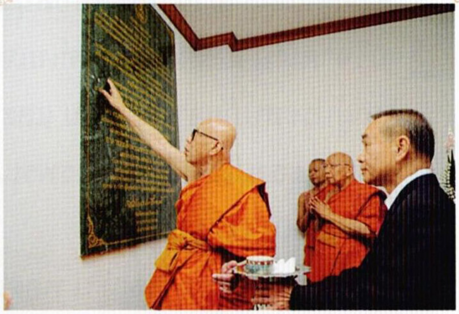
1. พิมพ์หนังสือแจกเพื่อ ให้ความรู้ทั้งทางโลก และทางธรรม
2. ให้ทุนการศึกษา แก่เด็กเรียนดี แต่ยากจน แก่นักศึกษาแพทย์ และ นิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ ตลอดจนสนับสนุนการศึกษา ภาษาบาลี ให้แด่ พระภิกษุ สามเณร
3. สนับสนุนการฝึกอบรมครู เยาวชน เป็นเจ้าภาพบวชพระ บวชสามเณร
4. สร้างโรงเรียน สร้างมหาวิทยาลัย และสถานศึกษา ทางพระพุทธศาสนา
5. บริจาคที่ดินกว่า 740 ไร่ สร้างวัด สร้างศูนย์อบรมเยาวชน
6. บริจาคเงินสร้างถนน สร้างสะพาน สร้างโรงผลิตน้ำดื่ม ถังน้ำบาดาล บ่อบำบัดน้ำเสีย ให้วัด และศูนย์ปฏิบัติธรรม หลายแห่ง
7. บริจาคเงิน ติดตั้งระบบปรับอากาศ และเครื่องเสียง ให้ศูนย์ปฏิบัติธรรม บริจาคเงินซื้อ กล้องและอุปกรณ์ถ่ายทอดสด ให้แก่ สถานีวิทยุโทรทัศน์ โลกพระพุทธศาสนา เฉลิมพระเกียรติฯ WBTV วัดยานนาวา
8. บริจาคยานพาหนะ และค่าพาหนะ เพื่อใช้ในงานพระพุทธศาสนา
9. บริจาคเงินสร้างโรงพยาบาล และซื้อเครื่องมือแพทย์ รวมทั้งบริจาค หุ่นยนต์จำนวน 20 ตัว ให้แก่โรงพยาบาลหลายแห่ง

10. บริจาคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพเนเจอร์กิฟ ให้แด่พระภิกษุ สามเณร แก่ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ และสนับสนุนงานวันเด็กแห่งชาติ กว่า 30 ศูนย์
11. บริจาคเงิน และผลิตภัณฑ์เนเจอร์กิฟ เพื่อช่วยบรรเทาความทุกข์ ให้แก่ผู้ประสบภัยจากน้ำท่วม และโรคระบาด โควิด-19
12. เป็นประธานในพิธีตักบาตรพระภิกษุ สามเณร 10,000 รูป 30,000 รูป และ 100,000 รูป
13. เป็นประธานงานทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ปีละหลายครั้ง ในหลายจังหวัด
14. สร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม และอาคารที่พักสงฆ์ ในหลายจังหวัด
15. สร้างโบสถ์ วิหาร เจดีย์ ปลูกต้นโพธิ์ ให้หลายวัด ในหลายจังหวัด
16. สมทบทุนบูรณะพระปรางค์ ถนนโบราณ และกำแพงวัดอรุณฯ ตลอดจนบูรณะ "พระเจ้าสิบทัศน์" องค์ประธาน วัดทองธรรมชาติ บูรณะพระอุโบสถ วัดปทุมคงคา และซื้อทองคำ ร่วมบูรณะ "พระเจดีย์ภูเขาทอง" วัดสระเกศ รวมเป็นเงินกว่า 20 ล้านบาท
17. สร้างพระพุทธรูปมากกว่า 12,000 องค์ หล่อหลวงปู่สดทองคำ และพระแม่กวนอิม ตลอดจน พระพุทธปุษยคีรีศรีสุวรรณภูมิ พระแกะสลักบนหน้าผา อำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี และสร้างหลวงพ่อทองคำ (จำลอง) วัดไตรมิตรฯ หลายร้อยองค์ เพื่อน้อมถวาย ให้แก่วัดต่างๆ
18. บริจาคเงินสร้างโรงครัว และ ศาลาโรงทานให้วัดต่างๆ
19. บริจาคเงิน 7,200,000 บาท เพื่อตรวจชำระพระไตรปิฎกฉบับธรรมชัย เล่มที่ 9-14 รวม 6 เล่ม
20. ทำบุญแสงสว่าง บูชาพระมหาธรรมกายเจดีย์ทุกคืน คืนละ 1,000 บาท ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2550 ถ้าคิดถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2566 ก็เป็นเวลารวมกว่า 6,200 คืน คิดเป็นเงิน 6,200,000 บาท

ทำบุญอายุวัฒนมงคล 72 ปี ดร.กฤษฎา จ่างใจมนต์

ณ วัดยานนาวา วัดไตรมิตรฯ และ วัดสุทธาวาสวิปัสสนา (พฤศจิกายน 2562)

















บริจาคผลิตภัณฑ์ บำรุงสุขภาพเนเจอร์กิฟ แด่คณะสงฆ์ทุกเดือน

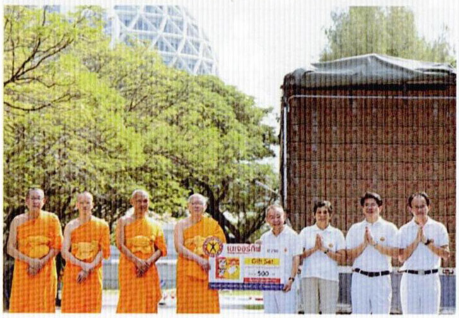














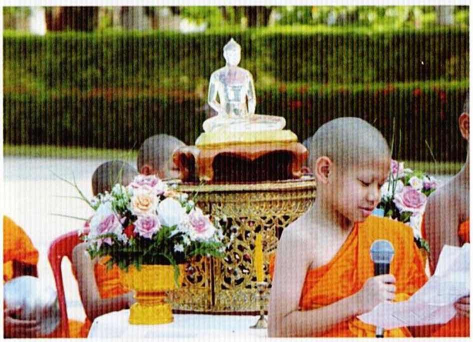







ประธานกองกฐิน ๒๕๕๗



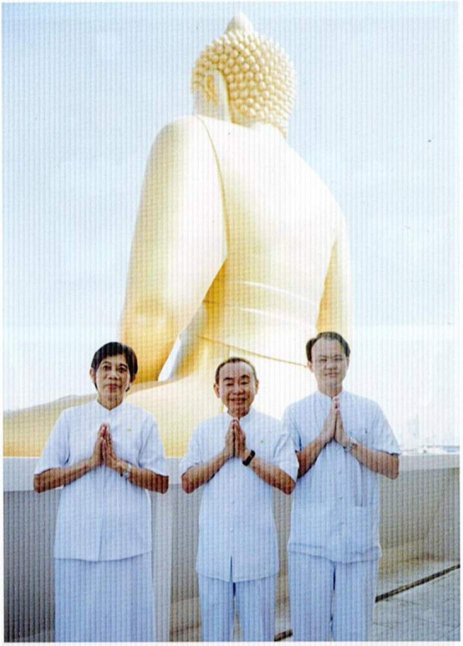








สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ (สมเด็จช่วง) วัดปากน้ำ















สมเด็จพระพุฒาจารย์ สมเด็จพระมหารัชมงคลมุนี วัดไตรมิตรฯ







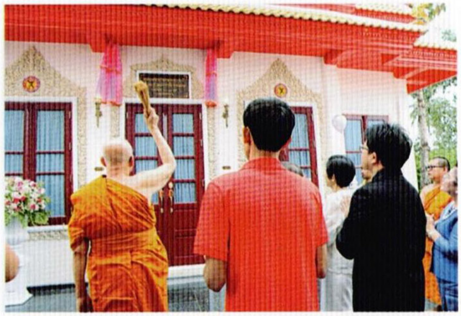


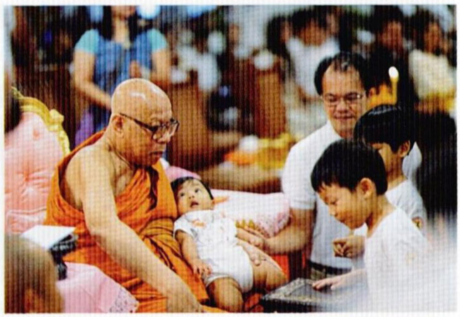







เนเจอร์กิฟ
25,000,000

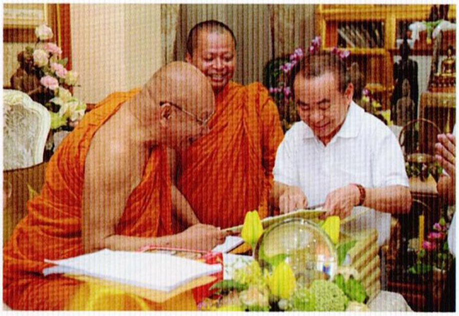

เนเจอร์กิฟ


เนเจอร์กิฟ ร่วมบุญ
๕๕๕,๕๕๕ บาท
๑๐๐,๐๐๐ บาท




สมเด็จพระมหาธีราจารย์ วัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์)











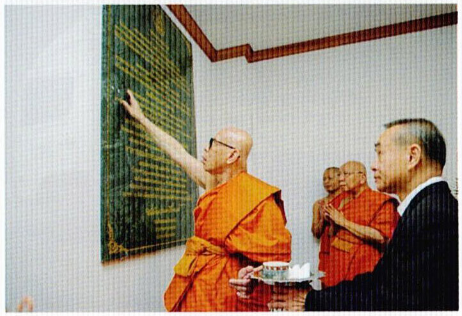









เนเจอร์กิฟ
15,000,000 บาท
ฉลอง 15 ปี กาแฟเนเจอร์กิฟ




เนเจอร์กิฟ ถวาย
15,000,000 บาท



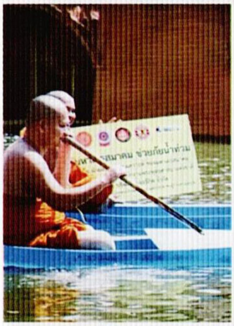

เนเจอร์กิฟ ถวาย
5,000,000 บาท



ทบทวนบุญ



NATUREGIFT
เนเจอร์กิฟ
ฝ่ายสาธารณสงเคราะห์
ของมหาเถรสมาคม

เนเจอร์กิฟ
ถวายปัจจัย ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท
ให้วัดยานนาวา (ศูนย์สงเคราะห์ผู้ประสบภัย)
ฝ่ายสาธารณสงเคราะห์ ของมหาเถรสมาคม


มหาเถรสมาคม ช่วยภัยน้ำท่วม


เนเจอร์กิฟ
1,000,000

เนเจอร์กิฟ
1,000,000

มอบ 1,300,000 บาท

YEARS
เนเจอร์กิฟ
720,000

เนเจอร์กิฟ
1,000,000

เนเจอร์กิฟ
1,000,000

เนเจอร์กิฟ
สนับสนุนการศึกษา
1,000,000 บาท

เนเจอร์กิฟ
1,890,000

ทบทวนบุญ


เนเจอร์กิฟ ถวาย
14,550,000 บาท
ให้วัดปทุมคงคาราชวรวิหาร
เพื่อบูรณะพระอุโบสถ


เนเจอร์กิฟ
2,700,000 บาท


เนเจอร์กิฟ
7,200,000 บาท


เนเจอร์กิฟ ถวาย
2,000,000 บาท


เนเจอร์กิฟ
1,000,000 บาท






เนเจอร์กิฟ ถวาย
100,000 บาท


เนเจอร์กิฟ
870,000 บาท

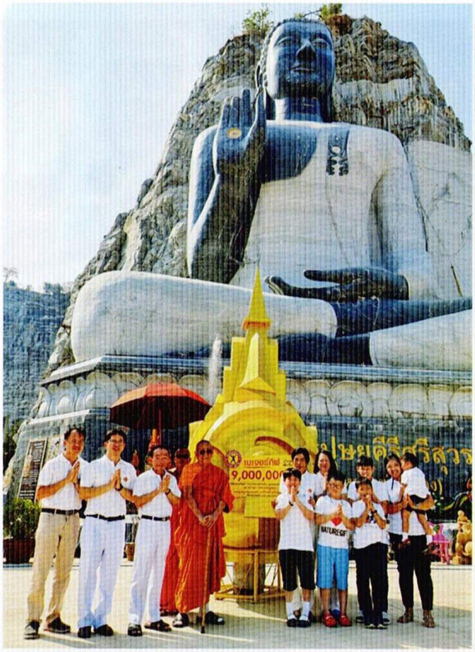

เนเจอร์กิฟ
100,000 บาท


เนเจอร์กิฟ
1,000,000 บาท


เนเจอร์กิฟ
2,150,000 บาท


10 ตัน

ทบทวนบุญ


เนเจอร์กิฟ
9,000,000


NATUREGIFT


เนเจอร์กิฟ
10,000,000


เนเจอร์กิฟ บริจาค
2,800,000 บาท
สร้างโรงเรียนพระปริยัติธรรม
วัดราษฎร์สังคม จังหวัดมหาสารคาม


เนเจอร์กิฟ บริจาค
๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท




เนเจอร์กิฟ
๑,๐๐๐,๐๐๐


เนเจอร์กิฟ
4,000,000


เนเจอร์กิฟ
4,500,000


เนเจอร์กิฟ
27,000,000 บาท




4,500,000


อดีต


20 ล้านบาท
ปัจจุบัน


อดีต


ปัจจุบัน


เนเจอร์กิฟ
425,000


เนเจอร์กิฟ
1,650,000


เนเจอร์กิฟ
๑,๐๐๐,๐๐๐


เนเจอร์กิฟ
๑๐๐,๐๐๐
เนเจอร์กิฟ
1,500,000




NATUREGIFT
เนเจอร์กิฟ


8 สัปดาห์
เนเจอร์กิฟ
เนเจอร์กิฟ บริจาค
1,000,000 บาท
ให้ กองทุนวิศวฯ 100 ปี


เนเจอร์กิฟ บริจาค
300,000 บาท


Coffee Plus
27

ทบทวนบุญ


เนเจอร์กิฟ
1,000,000
6,210,000


เนเจอร์กิฟ
500,000


เนเจอร์กิฟ
450,000


เนเจอร์กิฟ
2,500,000


เนเจอร์กิฟ
1,730,000


เนเจอร์กิฟ
450,000


เนเจอร์กิฟ
เนเจอร์กิฟ


เนเจอร์กิฟ
1,000,000


เทพื้นศาลา อาคาร “ระยอง รวมใจ”
จังหวัดระยอง วันเสาร์ที่ 13 ตุลาคม 2555

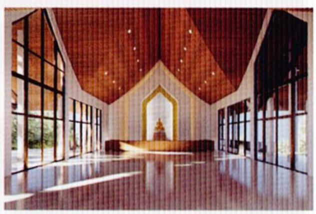

ห้องดวงจันทรา
เนเจอร์กิฟ


3,500,000


เนเจอร์กิฟ
4,100,000




ศูนย์ปฏิบัติธรรม
แก้วเมืองเลย
เนเจอร์กิฟ
4,100,000




เนเจอร์กิฟ บริจาค 10,000,000 บาท
เนเจอร์กิฟ
10,000,000


เนเจอร์กิฟ
5,000,000


เนเจอร์กิฟ
5,000,000

ทบทวนบุญ

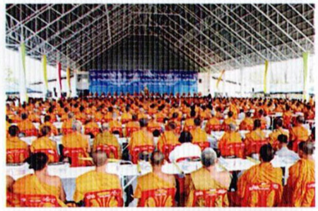









เนเจอร์กิฟ
720,000




เนเจอร์กิฟ
18,000,000








2,230,000


เนเจอร์กิฟ
2,230,000




เนเจอร์กิฟ
12,500,000
สร้างอุโบสถ วัดป่าอุบลแก้ว









ทบทวนบุญ


ดร.กฤษฎา จ่างใจมนต์
และครอบครัว
(เจ้าของผลิตภัณฑ์ กาแฟ เนเจอร์กิฟ)
ถวายที่ดิน ๕๕๕ ไร่ ๔๗ ตารางวา


เนเจอร์กิฟ
72,000,000


เนเจอร์กิฟ
35,340,000




กฐิน
อาคารปฏิบัติธรรม
สถาบันธรรมชัย






เนเจอร์กิฟ

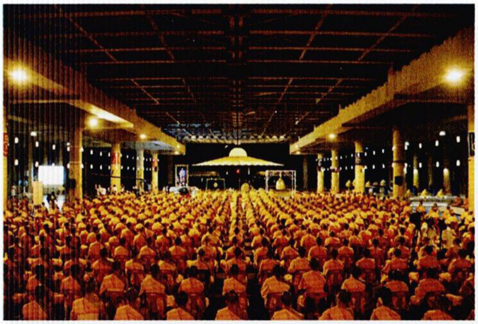

5,000,000


กฐิน
อาคารปฏิบัติธรรม
สถาบันธรรมชัย


73,000,000









ประธานพิธีตักบาตร

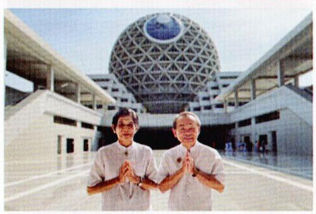
13,000,000



เนเจอร์กิฟ
62,000,000

เนเจอร์กิฟ
25,000,000

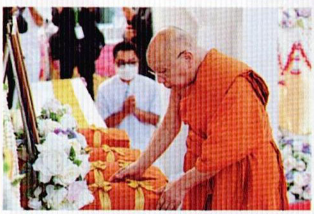
เนเจอร์กิฟ
10,000,000

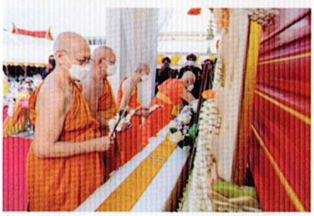



พิธีบำเพ็ญกุศลศพ บิดา มารดา ของ ดร.กฤษฎา จ่างใจมนต์

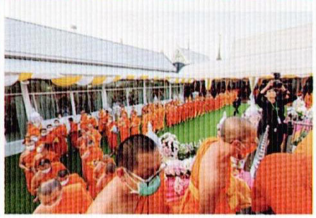








พิธีฌาปนกิจศพ วันอาทิตย์ที่ 30 ตุลาคม 2565













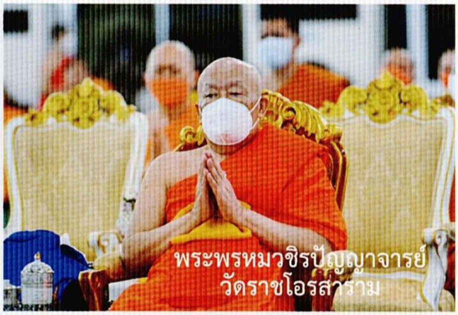


พระสังฆาธิการ และพระราชาคณะที่เมตตามาเป็นประธานบุญพิธีต่างๆ











แต่ละวันได้รับความเมตตาแสดงธรรมโดย



พระพรหมวชิรปัญญาจารย์
วัดราชโอรสาราม



พระธรรมวชิรเจติยาจารย์
วัดพระปฐมเจดีย์



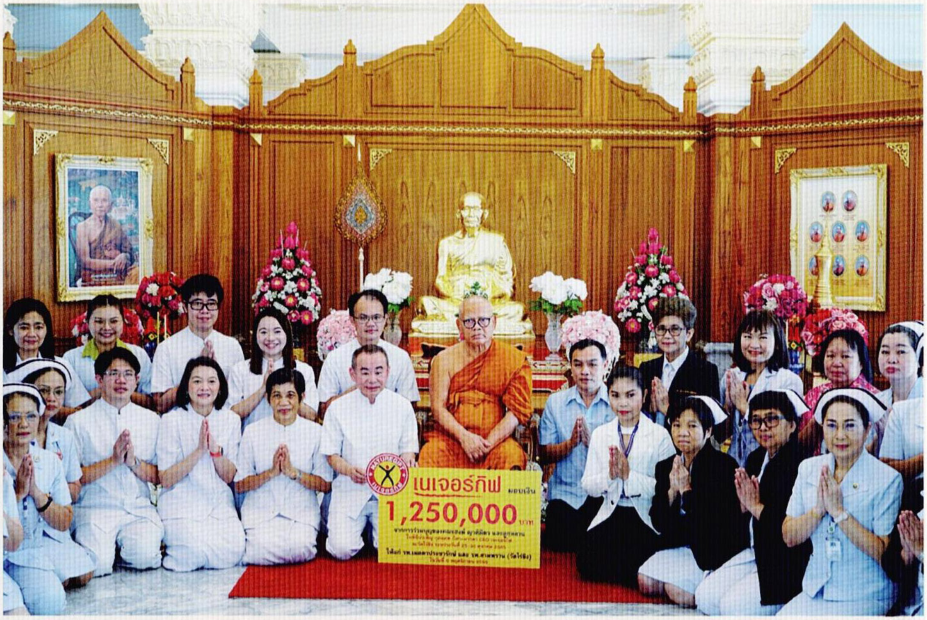
พระเทพปฏิภาณกวี
วัดประยุรวงศาวาส



พระราชเมธี
วัดไตรมิตร



พระสุธีวชิรปฏิภาณ
วัดโพธิ์ ท่าเตียน



มอบเงิน 1,250,000 บาท

ให้ รพ.เมตตาประชารักษ์ และ รพ.สามพราน(วัดไร่ขิง)
แห่งละ 625,000 บาท เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2565
ณ พระบรมธาตุเจดีย์ วัดไร่ขิง อ.สามพราน จ.นครปฐม
เงินจำนวนนี้มาจาก พิธีบำเพ็ญกุศลศพ บิดา มารดา
ดร.กฤษฎา จ่างใจมนต์
ระหว่างวันที่ 25-30 ตุลาคม 2565 ณ วัดไร่ขิง

โดยได้รับเงินในพิธีบำเพ็ญกุศลศพ
จากคณะสงฆ์ 200,000 บาท จากเพื่อนๆ 620,000 บาท
จากลูกหลานผู้วายชนม์ 430,000 บาท

7 เส้นทาง ชีวิตหลังความตาย



อริยสัจ 4 เพื่อการดับทุกข์

วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 เป็นวันวิสาขบูชา ซึ่งเป็นวันที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ อริยสัจ 4 และพระองค์ยังระลึกชาติได้ว่า ได้เกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน ส่วนจะเกิดเป็นอะไร ก็ขึ้นอยู่กับกรรมที่ทำไว้ เท่าที่พบในชาดก พระองค์ได้เสวย พระชาติต่างๆ ดังนี้

1. เป็นพรหม 1 ครั้ง พระอินทร์ 17 ครั้ง เทวดา 44 ครั้ง
2. เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ และพระราชา 44 ครั้ง
3. เป็นโอรสของพระราชา 23 ครั้ง พราหมณ์ 38 ครั้ง
4. เป็นอาจารย์ทิศาปาโมกข์ 18 ครั้ง ปุโรหิต 18 ครั้ง อำมาตย์ 15 ครั้ง
5. เป็นข้าราชการชั้นสูง ในตำแหน่งต่างๆ 31 ครั้ง
6. เป็นเศรษฐี 30 ครั้ง พ่อค้า 16 ครั้ง
7. เป็นคนจน 4 ครั้ง ชาวนา 3 ครั้ง จัณฑาล 3 ครั้ง
8. เป็นโจร 3 ครั้ง เป็นหมองู ช่างทอง ช่างตัดผม คนงาน เป็นต้น
9. เป็นพระดาบส 40 ครั้ง ฤาษี 25 ครั้ง ปริพาชก 1 ครั้ง
10. เป็นสัตว์ป่า สัตว์บ้าน สัตว์ปีก สัตว์เลื้อยคลาน สัตว์น้ำ รวม 114 ครั้ง

พระองค์สรุปว่าการเกิดเป็นทุกข์ และได้ชี้ทางพ้นทุกข์ให้

โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้รู้แจ้งใน “ มรรคมีองค์ 8 ”

อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจต่างๆ ที่สรรพสัตว์ทั้งหลายต้องประสบอยู่ไม่มียกเว้น ได้แก่ การเกิด การแก่ การตาย ความเศร้าโศกเสียใจ ความคร่ำครวญรำพัน ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่สบายใจ ความท้อแท้กลุ้มใจ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากของรัก ความไม่สมหวังต่างๆ เป็นต้น

สมุทัย คือ สาเหตุแห่งความทุกข์ที่เกิดจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่ทำหน้าที่รับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นำเข้ามาปรุงแต่งในใจ จนเกิดอารมณ์ต่างๆ และก่อให้เกิด กิเลส ตัณหา อันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งจะถูกนำมาสะสมอยู่ในส่วนลึกของจิตใต้สำนึก และคอยบันดาลให้เกิดความทุกข์ เมื่อปัจจัยต่างๆ สอดคล้องกัน

ตัณหา หรือ ความอยาก เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ มีอยู่ 3 ประการ คือ

- **ความอยากมี อยากได้** หรือกามตัณหา เช่น อยากได้เงิน อยากสนุก อยากให้คนรักคนชอบ ความอยากทั้งหลายที่เกิดจาก รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และอารมณ์ที่น่าพอใจ
- **ความอยากเป็น** เช่น อยากเป็นนายกรัฐมนตรี อยากมีชื่อเสียง
- **ความไม่อยากเป็น** เช่น ความไม่อยากเป็นคนจน ไม่อยากแก่ ไม่อยากตาย เป็นต้น

นิโรธ หมายถึงสภาพใจที่หมดกิเลสแล้ว เพราะ อวิชชา ได้ถูกกำจัดออกไป หมดแล้ว

มรรคมีองค์ 8 ทางสายกลาง สู่การดับทุกข์ มี 8 ประการ ได้แก่

1. **สัมมาทิฏฐิ** (มีความเห็นที่ถูกต้อง) คือ เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อกฎแห่งกรรม และมีปัญญาในการรู้แจ้ง กฎของธรรมชาติ โดยได้ประสบกับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เป็นประสบการณ์จริงภายในตัวของเราเอง จนอวิชชาที่เป็นหัวเชื้อในการสร้างกิเลสตัณหา ได้ถูกทำลายลงไปจนหมดสิ้น วงจรการเกิดใหม่จึงดับลง

2. **สัมมาสังกัปปะ** (มีความคิดที่ถูกต้อง) เช่น มีความคิดที่จะขจัดกิเลสให้ออกไปจากใจ ไม่คิดพยาบาท ไม่คิดเบียดเบียนใคร เป็นต้น

3. **สัมมาวาจา** (พูดดี) คือ ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

4. **สัมมากัมมันตะ** (มีการกระทำที่ถูกต้อง) เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่เสพของมึนเมา

5. **สัมมาอาชีวะ** (การเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง) คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต ที่ไม่เป็นภัยต่อผู้อื่น หรือสัตว์อื่น

6. **สัมมาวายามะ** (ขยันในทางที่ถูกต้อง) คือ มีความพยายาม มีวิริยะ ในการเจริญสติปัฏฐาน 4 (ซึ่งเป็นทางสายเอกสู่การดับทุกข์)

7. **สัมมาสติ** (มีสติรู้ตัว) คือการมีสติรู้ตัวอยู่กับสภาพตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ มีสติเห็นเวทนา (ความรู้สึก) เกิดขึ้นในร่างกายของเรา จนรู้สึกได้ถึงการเกิด การดับ ของปรากฏการณ์ต่างๆ ภายในร่างกายของเราเอง

8. **สัมมาสมาธิ** คือ การมีใจที่ตั้งมั่น มีใจหยุดนิ่ง ใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด **จิตไม่ออกไปคิดเรื่องอดีต ไม่ออกไปคิดเรื่องอนาคต**

กฎของธรรมชาติ

ทุกสิ่งในโลกนี้ ล้วนเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ทางพระเรียกว่า ไตรลักษณ์

อนิจจัง แปลว่า ความไม่เที่ยง เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีชีวิต หรือไม่มีชีวิตก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ไม่นานก็จะเปลี่ยนแปลงไป เช่น เปลี่ยนจากความสมหวังเป็นความผิดหวัง และกลับไปเป็นความสมหวัง หรือเปลี่ยนจากเศรษฐกิจดีเป็นเศรษฐกิจเลว จากเศรษฐกิจเลวกลับไปเป็นเศรษฐกิจดี ก็ล้วนแต่เป็นไปเพราะ ความไม่เที่ยง ของธรรมชาติ เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ นั่นเอง

ทุกขัง คือ ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมตลอดกาลไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่ก็ตาม หากเป็นสิ่งมีชีวิต เมื่อเกิดแล้ว ร่างกายก็ย่อมจะเสื่อมลง เกิดการเจ็บป่วย ความแก่ ความตาย เกิดความเศร้าโศกเสียใจ ความไม่สบายใจ ความท้อแท้ กลุ้มใจ ความไม่สมหวังต่างๆ เป็นต้น

อนัตตา คือ ความไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เราบังคับบัญชามันไม่ได้ เช่น เราไม่สามารถบังคับให้มันเกิด ให้มันเป็นไปตามใจเรา ไม่สามารถบังคับให้เราไม่แก่ ไม่สามารถบังคับให้เราไม่ป่วย ไม่สามารถบังคับให้เราไม่ตาย ไม่สามารถบังคับให้เราไม่คิด เป็นต้น

อวิชชา เป็นตัวที่ไม่รู้จักธรรมชาติของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และคอยควบคุมให้สังขารปรุงแต่ง ให้เกิด กิเลส ตัณหา อุปาทาน ขึ้นในจิตของเรา

สูตรลับสู่การเป็นผู้ประสบความสำเร็จ

12 ขั้นตอน จากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า (ปฏิจจสมุปบาท)

เป็นหลักธรรม 12 หัวข้อ ที่เป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องกันที่ทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ เป็นห่วงโซ่ที่ทำให้เราเกิดทุกข์ แต่ถ้าเราสามารถดับ ช่วงหนึ่ง ช่วงใด ของห่วงโซ่นี้ได้ ทุกข์ก็จะดับไป

ต่อมาพระพุทธองค์ได้ย่อ 12 หัวข้อธรรมนี้ ให้เหลือเป็นอริยสัจ 4 เพื่อให้ง่ายต่อการอธิบาย



ปฏิจจสมุปบาท 12 หัวข้อ ที่เป็นปัจจัยส่งเสริมกัน คือ

1 **เพราะจิตมีอวิชชา** จึงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร

2 **เพราะมีสังขาร** จึงเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ (จิต)

3 **เพราะมีวิญญาณ (จิต)** จึงเกิดนาม-รูป (ขันธ์ 5)

4 **เพราะมีนาม-รูป** จึงมีอายตนะ

5 **เพราะมีอายตนะ** จึงมีผัสสะ

ผัสสะ (การกระทบกัน จนเกิดความรู้สึก)

ผัสสะจะเกิดขึ้นเมื่อ 3 สิ่งนี้ มาประจวบพบกัน คือ

1. **อายตนะภายใน 6** คือ ประสาทสัมผัสของร่างกาย ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **กระทบกับ**
2. **อายตนะภายนอก 6** ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เช่น ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น เป็นต้น **และ**
3. **มีการกำหนดรู้ในอารมณ์** โดยวิญญาณขันธ์ต่างๆ ได้แก่ จักขุวิญญาณ (การเห็น) , โสตวิญญาณ (การได้ยิน) , ฆานวิญญาณ (การได้กลิ่น) , ชิวหาวิญญาณ (การรู้รส) , กายวิญญาณ (ความรู้สึกทางกาย) และ มโนวิญญาณ (ความรู้สึกทางใจ)

หากมีเพียง 2 สิ่งกระทบกัน จะไม่เกิดผัสสะ และไม่เกิดเวทนา เช่น ถ้ามีหมาเห่าหน้าบ้าน แม้เราไม่ได้เป็นคนหูหนวก แต่ถ้าเราไม่สนใจ โสตวิญญาณจะไม่ได้ไป เกาะที่หู เราก็ไม่ได้ยินเสียงหมาเห่านั้น

6 **เพราะมีผัสสะ จึงมีเวทนา (ความรู้สึก สุข หรือ ทุกข์ หรือ รู้สึกเฉยๆ)**

7 **เพราะมีเวทนา** จึงมีตัณหา **ตัณหา 3 ประเภท ได้แก่**

กามตัณหา คือความอยากที่เกิดจาก รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และ อารมณ์ที่น่าพอใจ เช่น อยากได้เงิน อยากให้คนชอบ

ความอยากเป็น เช่น อยากเป็นนายกรัฐมนตรี อยากมีชื่อเสียง เป็นต้น

ความไม่อยากเป็น เช่น ไม่อยากเป็นคนจน ไม่อยากแก่ เป็นต้น

8 **เพราะมีตัณหา** จึงเกิด อุปาทาน 4

อุปาทาน 4 อย่าง ได้แก่

1. **กามุปาทาน** คือ การยึดติดในกาม ซึ่งมิได้หมายความเพียงแค่เรื่องทางเพศ เท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงวัตถุกามคือ สิ่งที่ชวนให้หลงรัก หลงชอบ และอยาก มีไว้ หรือเป็นเจ้าของ เช่น บ้าน รถ ทรัพย์สินเงินทอง เครื่องประดับ ลาภ ยศ อำนาจ เป็นคนดัง คนรวย หนุ่มหล่อ สาวสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย เป็นต้น
2. **ทิฏฐุปาทาน** คือ มีความเห็นผิดเช่น มีความเห็นว่าผลของกรรมไม่มี ตายแล้ว ไม่เกิดอีก รวมทั้งการยึดติดในความคิดเห็นของตนเอง มีความเห็นเดิมๆ ที่ได้ รับการสั่งสอนมา ทั้งๆ ที่รู้ว่าความคิดนั้นผิด ทำให้เกิดความล้มเหลวในที่สุด
3. **สีลัพพัตตุปาทาน** คือ การยึดติดกับการปฏิบัติที่งมงายเช่น การเชื่อถือสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ ไปขอหวย การทรมานตน โดยคิดว่าเป็นหนทางสู่การบรรลุธรรม
4. **อัตตวาทุปาทาน** คือ การที่จิตหลงไปยึดกับคำพูดต่างๆ ที่ใช้ในการสื่อสาร ประจำวัน เช่น นี่บ้านฉัน นั่นรถฉัน แฟนฉัน สมบัติฉัน เกิดการตอกย้ำความ รู้สึก ตัวกู ของกู ลงไปในจิตใต้สำนึก นับตั้งแต่เกิด โดยไม่รู้ตัวว่าอวิชชาได้ แอบแฝงซ่อนตัวอยู่ในจิตของเราแล้ว ทำให้เราสร้างคำว่า ตัวกู ของกู ขึ้นมา

ดังนั้นเมื่อเกิดตัณหา ความอยากหรือความไม่อยากใน เวทนา (ความรู้สึกที่เกิดจากผัสสะ) อย่างหนึ่งอย่างใดขึ้นในจิตแล้ว ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น จะเป็นการตอบสนองความพึงพอใจของตัวกู ของกู เป็นสำคัญโดยไม่รู้ตัวด้วยการปรุงแต่งของอวิชชา

แท้จริงแล้ว ตัวเรา ตัวเขา ของเรา ของเขา ไม่มีอยู่จริงมันเป็น กระบวนการปรุงแต่งของจิต ที่ถูกอวิชชาหลอกตั้งแต่เกิด

ต่อเมื่อเราได้ฝึกวิปัสสนาจนรู้แจ้ง ในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความเป็น ตัวเราจะหมดไป การยึดมั่นถือมั่นในตัวตนก็จะหมดไปด้วย ความทุกข์ทั้งปวง ก็จะหมดไป

เมื่อเกิดตัณหาความอยากขึ้น จะส่งผลให้เกิดอุปาทาน เพื่อสนองความพึงพอใจของ ตัวกู ของกู และเป็นเหตุให้เกิดภพของจิตขึ้น ซึ่งภพที่จิตจะพาไปเกิดมี 31 ภพภูมิ ประกอบด้วย มนุษย์ 1 สวรรค์ 6 พรหม 16 อรูปพรหม 4 เดรัจฉาน 1 เปรต 1 อสูรกาย 1 นรก 1

9 เพราะมีอุปาทาน จึงเป็นปัจจัยให้เกิดภพ

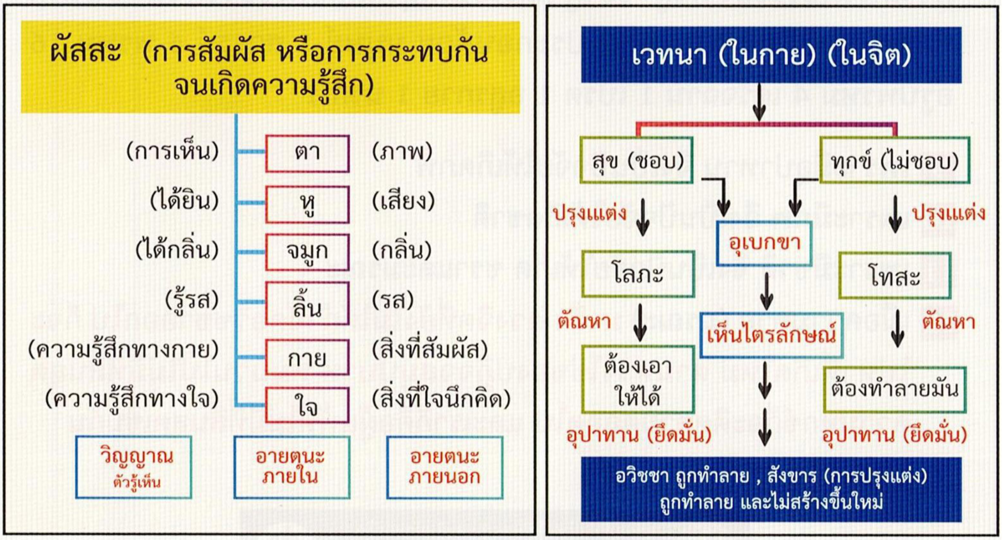
10 เพราะมีภพ จึงเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

11 เพราะมีชาติ จึงเป็นปัจจัยให้เกิด ชราและมรณะ

12 เมื่อความตาย (มรณะ) **มาถึง ดวงจิตที่ยังไม่ได้กำจัดอวิชชาออกไป ก็จะไปหาที่เกิดใหม่ ตามห่วงโซ่ของปฏิจจสมุปบาท หมุนวนไปไม่มีที่สิ้นสุด ความทุกข์ก็จะติดตามตลอดไป และเราก็คือผู้แพ้ที่ไม่มีที่สิ้นสุดเช่นกัน**



วิธีตัดห่วงโซ่ หรือตัดวงจรปฏิจจสมุปบาท (วงจรการเกิดทุกข์)



หากเราต้องการเป็นผู้ชนะ และเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จเราจะต้องควบคุม "ผัสสะ" และใช้ "เวทนา" เป็นสถานที่กำจัด กิเลส ตัณหา อวิชชา ที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึกมาหลายภพหลายชาติ **ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4**

1. การควบคุมผัสสะ (การสัมผัส หรือ การกระทบกัน จนเกิดความรู้สึก)

ในแต่ละวันจิตของเรา จะถูกตัวสังขาร ปรุงแต่งตลอดเวลา จนจิตเกิดความเคยชิน ในการสร้างอารมณ์ ชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งจะพัฒนาขึ้นมาเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ขึ้นในจิตใจ โดยไม่รู้ตัว จากข้อมูล ข่าวสารและสิ่งบันเทิงต่างๆ ที่ได้รับผ่านมาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

การฝึกสติ ให้รู้จัก "สักแต่ว่ารู้ ..." ต่อทุกสิ่งที่มากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เรียกว่าผัสสะ เช่น **สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าได้กลิ่น เป็นการควบคุมผัสสะ ก่อนที่มันจะก่อตัวเป็นเวทนา สร้างอารมณ์ โลภ โกรธ หลง ขึ้นในจิตใจ**

แม้เราจะไม่สร้างกิเลสใหม่ขึ้นในใจแล้ว แต่มันก็ยังมีกิเลส ที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก ข้ามภพข้ามชาติมา ที่คอยปรุงแต่งให้จิตใจของเราเกิดความทุกข์อยู่

2. การเฝ้าดูเวทนา (ความรู้สึกทางกาย) เพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นซาก

กิเลสทั้งหลาย ที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก จะแสดงออกมาทางเวทนา (ความรู้สึกทางกาย) เมื่อเราใช้สติและสัมปชัญญะ เฝ้าดูเวทนา ที่เกิดขึ้นทั่วร่างกาย โดยเพียงแต่เฝ้าดูเฉยๆ โดยไม่ปรุงแต่ง ด้วยใจที่เป็นอุเบกขา ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่ตอบโต้ทุกความรู้สึก ไม่ว่าชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ในที่สุดสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏทางเวทนาก็จะดับไป เราจะได้พบกับ ความไม่เที่ยงแท้ หรืออนิจจัง คือ การเกิดขึ้นและดับไป ของความรู้สึกต่างๆ ตามความเป็นจริงที่ปรากฏชัดภายในตัวของเราเอง

ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ครั้งแล้ว ครั้งเล่า ด้วยความเพียร กิเลสที่ยังมีอยู่ในจิตใต้สำนึก ก็จะผุดขึ้นมา แล้วก็ดับไป ผุดขึ้นมา แล้วก็ดับไป ในที่สุดกิเลสมันก็จะหมดไป

แต่ถ้าหากเรา มีการปรุงแต่งต่อความรู้สึกทางกาย (เวทนา) เพราะความไม่รู้ เพราะความเคยชิน เพราะจิตถูกครอบงำด้วยอวิชชา จิตของเราก็จะสร้างสังขาร หรือการปรุงแต่งตัวใหม่ (กิเลสตัวใหม่) เพิ่มขึ้นมาอีก ความทุกข์จึงไม่ได้ถูกขจัดออกไป แต่กลับเป็นการเพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้น

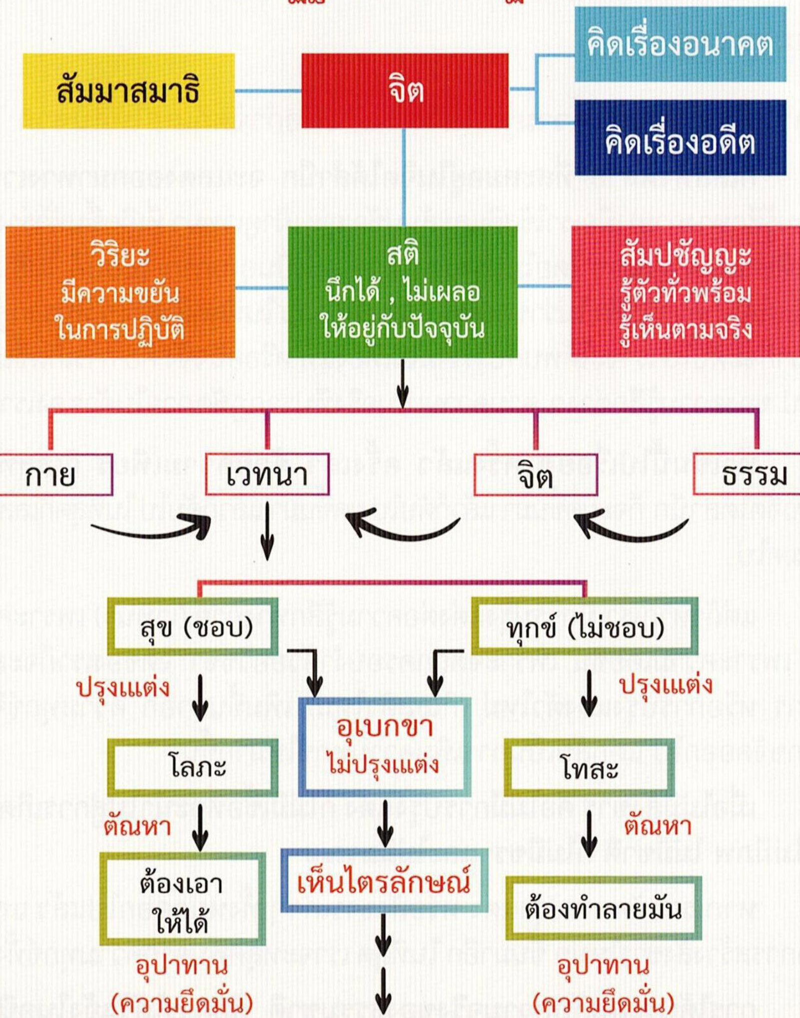
เมื่อไม่มีสังขาร คือไม่มีการปรุงแต่ง ก็ไม่มีเชื้อที่จะนำไปสู่การเกิดใหม่ เมื่อไม่มีภพ ไม่มีชาติ ก็ไม่มีชราและไม่มีมรณะ

หากเราขจัดการปรุงแต่ง หรือสังขารเก่าๆ ทั้งหมดออกไปแล้ว และได้หยุดการสร้างสังขารใหม่ๆ ขึ้นมาอีก ในที่สุด เราจะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

การได้ประสบกับความจริงของธรรมชาติ คือการได้รู้แจ้งในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของเวทนาที่เกิดขึ้น จะเป็นปัญญาที่ไปทำลายอวิชชา ทำให้ห่วงโซ่ ปฏิจจสมุปบาท ขาดสะบั้นลง วงจรแห่งความทุกข์ก็จะถูกทำลายลง เราก็จะเป็นผู้อยู่เหนือโลก เหนือทุกข์ เป็นผู้ประสบกับความสำเร็จอย่างแท้จริง

ทางสายเอกสู่การเป็นผู้ประสบความสำเร็จ

สติปัฏฐาน 4 (ภาคปฏิบัติ)



จิตได้รู้เห็น กฎของธรรมชาติ คือ สิ่งทั้งหลายเมื่อเกิดมีขึ้น ในที่สุด ก็จะดับไป ได้รู้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประสบการณ์ของตนเอง

สัมมาทิฏฐิ คือ มีความเห็นที่ถูกต้อง ในอริยมรรคมีองค์ 8 ข้อ (1) ก็บังเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ

สติปัฏฐาน 4 (ภาคปฏิบัติ)
ทางสายเอกสู่การเป็นผู้ประสบความสำเร็จ

เราเคยสังเกตกันบ้างไหมว่า ชีวิตที่ผ่านมา สิ่งที่เราต้องการ มักไม่ค่อยสมหวัง สิ่งที่เราได้รับส่วนมาก มักจะเป็นสิ่งที่เราไม่ต้องการ

เศรษฐี หรือ ผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงๆในโลกนี้ บางคนแทบไม่ได้เรียนหนังสือในโรงเรียนเลย ในขณะที่บางคนเรียนหนังสือจบชั้นสูงๆ กลับกลายเป็นคนจน กลายเป็นผู้ไม่ประสบความสำเร็จ

เบื้องหลังความสุข ความทุกข์ ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว เกิดจากสิ่งที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก

จิตของคนเรา จะแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ จิตสำนึก และ จิตใต้สำนึก

จิตสำนึก เป็นส่วนที่รับข้อมูล จากภายนอกเข้ามา โดยผ่านมาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วนำมาปรุงแต่งในใจ เกิดเป็นอารมณ์ต่างๆ เช่น อารมณ์ รัก เมตตา โลภ โกรธ หลง แล้วแต่ว่า จิตจะได้รับข้อมูลอะไรเข้ามา

อารมณ์ที่จิตสำนึกปรุงแต่งขึ้นมา ทั้งดี ทั้งชั่ว จะถูกส่งไปเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก จิตใต้สำนึกจะทำงานโดยไม่คำนึงถึงเหตุผล มันจะทำงานโดยไม่คำนึงว่า สิ่งที่ทำเป็นบุญหรือเป็นบาป มันจะทำงานตามข้อมูลที่เก็บสะสมอยู่ ที่สำคัญจิตใต้สำนึกมีพลังสูงกว่าจิตสำนึกถึง 20 เท่า (ตัวเลขสมมุติ แต่ละคนมีไม่เท่ากัน)

ดังนั้น ผู้ที่สะสมความคิดสร้างสรรค์ และความคิดเชิงบวก ไว้ในจิตใต้สำนึก ก็จะสามารถสร้างสรรค์ความสุขให้แก่ตนเอง และครอบครัว

ส่วนผู้ที่สะสม ความโลภ ความโกรธ ความหลง และกิเลส ตัณหาต่างๆ ไว้ในจิตใต้สำนึกมาก ก็อาจจะทำให้เกิดภัยพิบัติขึ้นแก่โลกได้ เช่น เป็นผู้ก่อสงครามเป็นต้น ในระดับครอบครัว ก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาครอบครัว ปัญหาหนี้สิน ปัญหาสุขภาพ เป็นต้น

เรายังโชคดีที่ได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงแนะนำ ทางสายกลาง ที่จะนำเราให้ออกจากความทุกข์ หยุดการเวียน ว่าย ตาย เกิด ด้วยการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ในอริยสัจ 4 ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 หมวด คือ

1. **หมวดศีล เป็นก้าวแรก** บนเส้นทางแห่งการหลุดพ้นจากความทุกข์ประกอบด้วย **สัมมาวาจา (การพูดดี) สัมมากัมมันตะ (การกระทำที่ถูกต้อง) และสัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง)** การรักษาศีลจะช่วยป้องกัน ไม่ให้เกิดการทำร้ายกันทาง กาย และ วาจา แต่การรักษาศีลเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถที่จะทำให้เรา กำจัดกิเลสที่อยู่ในจิตใต้สำนึกได้

2. **หมวดสมาธิ เป็นก้าวที่สอง** บนเส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ เป็นตัวส่งเสริมการรักษาศีล และช่วยสร้างปัญญา หมวดนี้ประกอบด้วย **สัมมาวายามะ (ขยันทำ) สัมมาสติ (การทำจิตให้อยู่กับปัจจุบัน โดยไม่เผลอออกไปคิดเรื่องอื่น) และ สัมมาสมาธิ (การมีใจสงบ และ ตั้งมั่น)**

3. **หมวดปัญญา** เกิดขึ้นจากคำแนะนำของพระพุทธองค์ **ให้เจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งพระองค์ตรัสว่าเป็นทางสายเอก** ที่จะนำเราไปสู่พระนิพพาน หยุดการเวียน ว่าย ตาย เกิด หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

การเจริญสติปัฏฐาน 4 จะทำให้เรารู้แจ้งในกฎของไตรลักษณ์ ได้พบกับประสบการณ์ของการเกิด อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประสบการณ์จริง ที่เกิดขึ้นภายในตัวของเราเอง ทำให้บรรลุ สัมมาทิฏฐิ (มีความเห็นที่ถูกต้อง) และเกิดสัมมาสังกัปปะ (มีความคิดที่ถูกต้อง) ตามมา

การเจริญมรรคมีองค์ 8 จะครบถ้วนได้ก็ด้วย การได้เจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นการใช้สติพิจารณา ให้รู้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงใน กาย เวทนา จิต และ ธรรม ด้วยใจที่เป็นอุเบกขา ไม่ปรุงแต่งให้เกิดความชอบ หรือไม่ชอบ และผู้ปฏิบัติจะได้พบกับ การเกิด การดับ ความไม่เที่ยง หรืออนิจจัง ด้วยประสบการณ์จริงภายในตัวเอง เมื่อนั้น อวิชชา ที่เป็นหัวเชื้อ ที่ทำให้เราเกิดทุกข์ ก็จะถูกกำจัดออกไปจากจิตใต้สำนึก เราจึงหลุดพ้นจากความทุกข์

ไม่ว่าเราจะใช้สติพิจารณาบนฐานใด ของ กาย เวทนา จิต ธรรม ผลสุดท้าย เราก็จะได้พบกับความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ณ ที่นั้น อย่างไรก็ดี การเลือกให้สติ เฝ้าดูเวทนา (ความรู้สึกทางกาย) จะช่วยให้เห็น อนิจจัง ได้ง่าย และ ได้เร็วกว่า

เวทนา ยังเป็นที่รวมของ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกาย และในจิตอีกด้วย แม้แต่ กิเลส ตัณหาต่างๆ ก็จะมารวมกันที่จุดนี้ ตามที่พระพุทธองค์ ได้ตรัสว่า เวทนาสโมสรณา สพฺเพ ธมฺมา แปลว่า "ธรรมทั้งปวง มีเวทนาเป็นที่ชุมนุม"

การเฝ้าดูเวทนาเฉยๆ โดยไม่ปรุงแต่ง (วางใจเป็นอุเบกขา) ในสิ่งที่เกิดขึ้น ในที่สุด ตัวสังขารจะดับไปเอง ทำเช่นนี้บ่อยๆ จะทำให้เรารู้สึกตัวเบา สบายตลอดทั่วร่างกาย เพราะกิเลสได้หลุดลอยออกไปจากใจ

สังขาร (การปรุงแต่ง) ที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก จะติดต่อกับเวทนา (ความรู้สึกทางกาย) อยู่ตลอดเวลา ทั้งเวลาหลับ และเวลาตื่น มันจะคอยทำปฏิกิริยาปรุงแต่ง ตอบโต้ เวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ตัวอย่างเช่น หากเราถูกยุงกัดตอนเราหลับสนิท จิตสำนึกจะไม่รู้ตัวเลย แต่จิตใต้สำนึกจะรู้ และทำปฏิกิริยาตอบโต้ โดยการพลิกตัว เป็นต้น

ด้วยความเคยชิน ของผู้ที่ไม่รู้ความจริงนี้ เพราะถูก **อวิชชา** ครอบงำจิต เวลามีสิ่งมากระทบกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะมีเวทนาเกิดขึ้นในกาย แล้วร่างกายก็จะมีการปรุงแต่งว่าดี หรือไม่ดี ทำให้รู้สึก สบาย หรือไม่สบาย

จิตใต้สำนึก ก็จะทำปฏิกิริยากับเวทนาที่เกิดขึ้น เป็นความพอใจ หรือไม่พอใจ เกิดเป็นกิเลส ตัณหา สะสมเพิ่มขึ้นในจิตใต้สำนึก

ถ้าเราจัดเวลาวันละ 1-2 ชั่วโมง เพื่อเจริญสติปัฏฐาน 4 ก็เพื่อพัฒนาจิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น และหากเราปฏิบัติด้วยความเพียร คือ เพียงแต่เฝ้าดูเวทนาที่เกิดขึ้น โดยไม่ปรุงแต่ง เราจะพบว่า **การปรุงแต่งของจิตใต้สำนึก ก็จะค่อยๆหมดไป นิสัยความเคยชินที่เราสะสมมานาน ที่จะคอยทำปฏิกิริยาตอบโต้ ก็จะลดลงและหมดไป การใช้ชีวิตประจำวันของเราก็จะมีความสุขยิ่งๆขึ้น** หากปฏิบัติไปเรื่อยๆ ตลอดชีวิต เราก็มีโอกาสบรรลุธรรมได้ในที่สุด

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ก็เพื่อเจาะลงไปให้ถึง ส่วนที่อยู่ลึกที่สุดของจิตใต้สำนึก ด้วยการรักษา อุเบกขา เอาไว้ เราก็จะไม่สร้าง สังขาร ตัวใหม่ ให้เป็นอาหารไปหล่อเลี้ยงจิต

อาหาร คือ สิ่งหล่อเลี้ยง ร่างกาย ให้คงอยู่ต่อไป

สังขาร คือ สิ่งหล่อเลี้ยง จิต ให้เกิด ตัณหา และ อุปาทาน เพื่อให้เกิดภพ เกิดชาติ เกิดชรา และ มรณะ ต่อๆไปไม่มีที่สิ้นสุด

เนื่องจากกระแสจิต ต้องอาศัยสังขารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง เมื่อเราหยุดสร้างสังขารใหม่ กระแสจิตก็ยังสามารถทำงานต่อไปได้ ก็เพราะยังมีสังขารเดิมที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก

จิตก็จะดึงสังขารเดิมที่สะสมอยู่นั้น ให้ลอยผุดขึ้นมาที่ผิว (เพราะสังขาร คือ อาหารที่จิตต้องใช้)

ถ้าเรารู้เท่าทันว่า สังขารที่ลอยขึ้นมา หากเราไม่ปรุงแต่ง ในที่สุดมันก็จะดับหายไป แล้วก็จะมีสังขารตัวใหม่ผุดขึ้นมาอีก เราก็ยังคงต้องวางอุเบกขา มันก็จะดับไปอีก ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ในที่สุด สังขาร (กิเลส) ที่อยู่ในจิตใต้สำนึก ก็จะหมดไปเอง จิตก็จะบริสุทธิ์หมดกิเลส

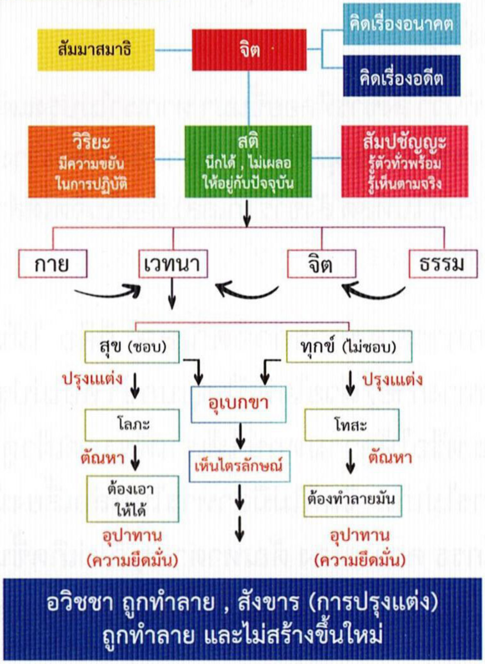
สรุปหลักการของการกำจัดกิเลส ก็คือ ให้เราเพียงแต่สังเกต เวทนา (ความรู้สึกทางกาย) ด้วยใจที่เป็นอุเบกขา คือไม่ปรุงแต่ง ไม่ว่าเวทนานั้น จะให้ความสุข หรือให้ความทุกข์ ให้เราเพียงแต่เฝ้าดู ความเป็นอนิจจังของมัน เมื่อสังขารไม่เกิด จิตก็ไม่มีอาหารไปหล่อเลี้ยงมัน กิเลสใหม่ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ตัณหาต่างๆ ก็ไม่เกิดขึ้น กิเลสเก่าที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก ก็จะลอยขึ้นมา และถูกทยอยกำจัดออกไปจนหมด

อุเบกขา จึงเป็นธรรมอันสูงสุด ทุกคนจึงต้องฝึกจิตให้มีอุเบกขาในทุกๆสถานการณ์ ไม่ว่าจะพบเจอกับความทุกข์ หรือความสุข

ดังนั้น การเฝ้าดูเวทนา จึงเป็นวิธีการเดียว ที่เราจะได้พบกับ อนิจจัง ซึ่งเป็นความจริง ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และจิตใจของเรา เป็นวิธีการเดียว ที่เราจะสามารถ ขจัดกิเลสออกไปจากใจของเราได้หมด

และเมื่อเราย้อนกลับไปดู ห่วงโซ่ ปฏิจจสมุปบาท จะเห็นได้ว่า ถ้าเราดับ เวทนา ได้ ห่วงโซ่นี้จะขาดสะบั้นลง วงจรแห่งความทุกข์ก็จะถูกทำลายลง **เราก็จะเป็นผู้อยู่ เหนือโลก เหนือทุกข์ เป็นผู้ประสบกับความสำเร็จอย่างแท้จริง**

วิธีปฏิบัติ สติปัฏฐาน 4



1. **เนื่องจากจิตของคนเรา** มักจะเคลื่อนออกจากตัวไปคิดเรื่องอดีตบ้าง คิดเรื่องอนาคตบ้าง **เราจึงต้องนำจิตมาทำสมาธิ ให้จิตสงบ ให้จิตตั้งมั่น** พอที่จะทำงานร่วมกับสติเสียก่อน **การทำสมาธิ มีอยู่หลายรูปแบบ เช่น การบริกรรม พุทโธ ยุบหนอพองหนอ สัมมาอะระหัง อานาปานสติ** เป็นต้น ในที่นี้ จะใช้แนวทาง อานาปานสติ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ

2. ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติด้วย ความเพียร (วิริยะ) และมีสติ-สัมปชัญญะ อยู่ตลอดเวลา **สติ คือ การระลึกรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ส่วนสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่จะเกิดขึ้น เมื่อเราสามารถรู้สึกถึง การเกิดขึ้น และดับไปของเวทนา** เพราะนี่คือ สิ่งที่ผู้ปฏิบัติ จะต้องประสบ ได้รับรู้ถึงธรรมชาติ อันไม่เที่ยงด้วยตนเอง

3. ผู้ปฏิบัติจะได้รับ ประสบการณ์จากเวทนาทุกชนิด ภายในตัวของเราเอง ทั้งกิเลสหยาบ ทั้งกิเลสละเอียด ไม่ว่าจะเป็นเวทนาที่เจ็บปวดรุนแรง หรือ ละเอียดอ่อน เวทนาที่สบาย หรือไม่สบาย เราจะรู้เท่าทันเวทนาทั้งปวง ก็ด้วยเหตุที่มีสัมปชัญญะ อยู่ตลอดเวลา

4. **ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่ไปเพลิดเพลิน หรือ ชอบ หรือ มีความอยากใดๆ เช่น อยากไปสวรรค์ หรือ พระนิพพาน อยากให้ความรู้สึกดีๆ อยู่นานๆ เป็นต้น**

5. ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัตินี้ เป็นประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเอง เป็นปัญญาที่รู้แจ้งเฉพาะตน เป็น "ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ"

6. **การทำอานาปานสติ ให้เราเอาสติมาเฝ้าสังเกต ที่ปากช่องรูจมูก บริเวณสามเหลี่ยมเหนือริมฝีปากบน ให้เรามีความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ โดยการเฝ้าดูลมให้รู้ว่าลมหายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่ายาว ลมหายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าสั้น ให้หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ 10 รอบ ติดต่อกัน โดยที่จิตไม่หนีออกไปคิดเรื่องอดีตบ้าง ไปคิดเรื่องอนาคตบ้าง จิตก็จะมีสมาธิพอที่จะเป็นกำลังในการดึงจิตให้มาเฝ้าดูเวทนา**

7. **ให้จิตเฝ้าดูเวทนา** ดูความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั่วร่างกาย โดยการสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้น ไล่ตั้งแต่ กลางศีรษะ ลงไปที่ปลายเท้า และไล่ย้อนกลับจากปลายเท้าขึ้นมาที่กลางศีรษะ ทั้งด้านหน้า และแผ่นหลัง ทุกซอก ทุกมุมของร่างกาย ให้ชำเลืองดูแบบผ่านๆสัก 2 รอบ ให้คอยสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นให้เฝ้าดูเวทนาทีละส่วนของร่างกาย เช่น เริ่มเฝ้าดูจากกลางศีรษะ ไปที่หน้าผาก

ตา จมูก แก้ม คาง ลำคอ ไหล่ทั้ง 2 ข้าง แขนทั้ง 2 ข้าง หน้าอก ช่องท้องเหนือสะดือ ท้องน้อย ขาอ่อน แข้งทั้ง 2 ข้าง ลงไปจนถึงปลายนิ้วเท้า แล้วย้อนกลับขึ้นมาทางด้านหลังทีละส่วนๆ ผ่านน่อง ขาอ่อนทั้ง 2 ข้าง สะโพก เอว แผ่นหลัง ท้ายทอย ขึ้นไปจนถึงกลางศีรษะ แต่ละจุดให้หยุดเฝ้าดู 1 นาที

ระหว่างที่เฝ้าดูไปตามร่างกาย อาจเกิดความรู้สึกขึ้นที่ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ที่จิตเราเคลื่อนผ่านไปแล้ว ก็ไม่ต้องตามไปดูจุดที่เกิดความรู้สึกนั้น เพราะบางครั้งอาจเกิดความรู้สึกขึ้นพร้อมๆกันหลายจุด เช่น เกิดอาการคันที่น่อง ที่ลำคอ ที่แก้ม พร้อมๆกัน ให้จิตเฝ้าดูเวทนาไปตามลำดับเดิมต่อไป

เวทนา (ความรู้สึกทางกาย) ที่เกิดขึ้น อาจรู้สึกว่า มีแมลงเดินไต่ไปตามตัว หรือรู้สึกว่า มีเข็ม หรือมีดทิ่มแทง ไปตามตัว หรือมีอาการจั๊กจี้ หรือ มีอาการเจ็บปวด มีความร้อน มีความเย็น มีความรู้สึกสบาย หรือไม่สบาย ขนลุกตัวลอย หรือมีอาการอื่นๆ เกิดขึ้นตามส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ก็ขอให้เฝ้าดูเฉยๆ อย่าปรุงแต่ง อย่ายินดียินร้าย อย่าตอบโต้ทุกความรู้สึก ไม่ว่าจะชอบ หรือไม่ชอบก็ตาม ให้เราแค่เฝ้าดูมันโดยไม่ดึงมันไว้ หรือ ผลักไสมันออกไป **ให้วางอุเบกขา ในที่สุด สิ่งต่างๆ ที่ปรากฏเหล่านี้จะดับไป ทำให้เราได้ประจักษ์ถึงอนิจจัง คือการเกิดขึ้น และดับไป** ของความรู้สึกต่างๆ ด้วยประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ภายในตัวของเราเอง โดยไม่ใช้จินตนาการใดๆเข้ามาเกี่ยวข้อง

ถ้ามีอาการคัน เกิดขึ้นรุนแรงจนทนไม่ไหว อยากจะเกา ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า "เกาๆ" แล้วจึงเกา หากเกิดอาการอื่นๆ ที่ทนไม่ได้ ก็ให้กำหนดรู้อาการเหล่านั้น ก่อนมีปฏิกิริยาตอบสนอง

เวทนา หรือความรู้สึกทางกายนั้น มีบทบาทสำคัญที่สุด ใน สติปัฏฐานทั้ง 4 เพราะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต เช่น จิตมี ราคะ โทสะ โมหะ หรือจิตมีความอยาก ความโกรธ ความหลง จิตฟุ้งซ่าน ง่วงนอน หรือ ลังเล สงสัย เพราะเกิดนิวรณ์ 5 ก็ล้วนทำให้เกิดเวทนา หรือความรู้สึกทางกายด้วย

8. **จิตหนีออกจากการเฝ้าดูเวทนา** ระหว่างที่จิตกำลังเฝ้าดูเวทนาอยู่ จิตเกิดฟุ้งซ่าน หรือมีอารมณ์อยาก โกรธ ระคายเคือง หงุดหงิด คิดถึงงานที่ค้าง หรือ **อื่นๆ ก็ให้เรากำหนดรู้อารมณ์นั้น อารมณ์นั้นจะดับไป เพราะจิตจะทำงานได้ทีละอย่าง แล้วดึงจิตกลับมาดูลมหายใจ** ที่ปากช่องรูจมูก พร้อมกับหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ 2-3 รอบ แล้วให้จิตเฝ้าดูเวทนาต่อไป เช่น หากกำลังนั่งดูเวทนาอยู่ จิตหลุดไปคิดถึงงานที่ค้างอยู่ ก็ให้กำหนดรู้ว่า “คิดหนอ” แล้วดึงจิตกลับมาดูลมหายใจ

โลกทุกวันนี้มีแต่ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด การเข้าใจใน **กฎของอนิจจัง คือความไม่เที่ยง** และการฝึกรู้จักวางใจ ให้เป็นกลาง เป็น **อุเบกขา** จะทำให้การใช้ชีวิตของเราสมดุล มีความสุข โดยการจัดสรรเวลาทำงาน และเวลาสำหรับการปฏิบัติ ให้สม่ำเสมอ ทั้งเช้า และเย็น วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

และผลลัพธ์สุดท้าย ผู้ปฏิบัติจะสามารถตัดห่วงโซ่ปฏิจจสมุปบาท (เหตุที่เกิดทุกข์) ให้ขาดสะบั้นลง จนหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และเป็นผู้ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง



สนใจปฏิบัติวิปัสสนา ลองติดต่อ

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

www.thai.dhamma.org

สังโยชน์ 10 กิเลสที่ฉุดให้เราอยู่กับความทุกข์

สังโยชน์ คือ กิเลส ที่ทำให้คนและสัตว์ ต้องเวียนว่าย ตาย เกิด มี 10 ประการ คือ

1. สักกายทิฏฐิ ยึดมั่นในตัวกู ของกู เช่น ญาติคนอื่นตาย รถคนอื่นหาย เราไม่เสียใจ แต่ถ้าเป็นญาติเราตาย รถเราหาย เราเสียใจ (วิธีละ ต้องเห็นแจ้งในไตรลักษณ์)
2. วิจิกิจฉา มีความสงสัย ในอริยมรรคมีองค์ 8 ว่าถูกต้องไหม หรือสงสัยวิธีปฏิบัติ
3. สีลัพพตปรามาส เชื่อถือพวกไสยศาสตร์ เครื่องรางของขลัง เชื่อถือในพิธีกรรมที่ไม่ได้ทำให้เกิดปัญญา ในการเห็นแจ้งใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
4. กามราคะ มีความติดใจในกามคุณที่เกิดจาก รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
5. ปฏิฆะ(พยาบาท) ความทรงจำในอดีตที่ทำให้ใจหงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ แค้น
6. รูปราคะ ความติดใจ ในคน สัตว์ สิ่งของ ที่คิดว่าน่ารัก สวยงาม เช่น คนหล่อ คนสวย หมาแมว น่ารัก ภาพวาด เครื่องลายคราม เครื่องประดับ เป็นต้น (ผู้ไม่ปรารถนานิพพาน ไม่ผิด)
7. อรูปราคะ ความติดใจ ในสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เช่น ติดใจในการมีชื่อเสียง เกียรติยศ คำสรรเสริญ ติดใจในการเป็นผู้มีอำนาจ รวมทั้งติดใจในฌานจากการทำสมาธิ
8. มานะ การถือตัว ความทะนงตนว่า จิตเรานี้ประเสริฐ สะอาด บริสุทธิ์กว่าผู้อื่น หรือด้อยกว่าผู้อื่น ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน จิตเศร้าหมอง
9. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน จิตส่งออกนอกตัว ทำให้เกิดความทุกข์
10. อวิชชา ไม่รู้แจ้งด้วยตนเอง ว่าสิ่งทั้งหลาย เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

หมายเหตุ
1. พระโสดาบัน ละสังโยชน์ 3 ข้อแรกได้
2. พระสกทาคามี ละสังโยชน์ 3 ข้อและข้อ 4-5 บางส่วน
3. พระอนาคามี ละสังโยชน์ 5 ข้อแรกได้ทั้งหมด
4. พระอรหันต์ ละสังโยชน์ ได้ทั้ง 10 ข้อ

เหรียญ 2 ด้าน
เราแต่ละคนเปรียบเหมือนเหรียญที่มี 2 ด้าน

ด้านหนึ่งเป็นโลกิยะ

คือชีวิตที่ยังเกี่ยวข้อง กับเรื่องทางโลก

ยังวนเวียนอยู่ในภพสาม คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ

ยังข้องเกี่ยวอยู่กับ เรื่อง กาม ตัณหา ทิฏฐิ อวิชชา

ยังต้องยึดติดกับการมีตัวตน เช่น นี่ฉัน นี่ของฉัน นั่นเขา นั่นของเขา

เพื่อความสะดวกในการสื่อสาร

อีกด้านหนึ่งเป็นโลกุตระ

คือ ชีวิตที่อยู่พ้นโลก หรือ เหนือโลก เหนือทุกข์

เหนือทุกข์ คือ ไม่ติดกับดักความทุกข์ที่ทางโลกเจอ

ในทางธรรมไม่มีตัวฉัน ของฉัน ตัวเราประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ

ร่างกายของเรา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

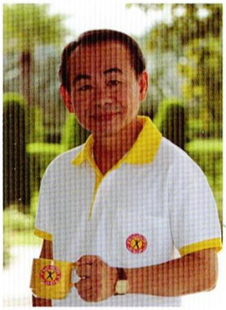
เมื่อเราหงายด้านโลกิยะ ด้านที่คว่ำก็คือโลกุตระ

เมื่อเราหงายด้านโลกุตระ ด้านที่คว่ำก็คือ โลกิยะ

เมื่อเราอยู่ด้านโลกิยะหากได้ปฏิบัติ สติปัฏฐาน 4 จนเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็สามารถดับ **อวิชชา** แทงทะลุไปสู่ด้านโลกุตระได้

ก็ถือว่าบรรลุความสำเร็จ
เป็นผู้ประสบความสำเร็จ ทั้งทางโลก และทางธรรม

คำลงท้าย



ร่างกายของเราประกอบด้วย กายกับใจ ใจของเราประกอบด้วย จิตสำนึก และจิตใต้สำนึก จิตใต้สำนึกมีพลังมากกว่าจิตสำนึกถึง 20 เท่า (เป็นตัวเลขสมมุติ และแต่ละคนก็มีไม่เท่ากัน) **จิตใต้สำนึกจะทำงานตามสิ่งที่เราบันทึกอยู่ โดยไม่สนว่าสิ่งนั้นจะดีหรือเลว (เป็นจิตที่ไร้สำนึก)**

จิตใต้สำนึก สามารถบันดาลให้คนรวยขึ้นหรือจนลง ให้เจริญหรือล้มเหลว ให้มีสุขภาพดีหรือไม่ดี เป็นต้น

ระหว่างจิตสำนึกกับจิตใต้สำนึก จะมีกำแพงกั้นอยู่

คำอธิษฐานของเรา จะเข้ามาทางจิตสำนึก แต่มันยังลงไปในจิตใต้สำนึกไม่ได้ ก็เพราะมีกำแพงขวางกั้นอยู่ **กำแพงนี้จะถูกทำลายได้ด้วยการทำสมาธิ**

คำอธิษฐาน ตอกย้ำสิ่งที่เราปรารถนาบ่อยๆ ถี่ๆ หลังการทำสมาธิจึงจะถูกบันทึกลงในจิตใต้สำนึก และแปรเปลี่ยนให้ผลไปตามนั้น

และถ้าหากเรานำจิตที่มีสมาธินี้ มาเฝ้าดูเวทนา (ความรู้สึกทางกาย) **โดยมีสติสัมปชัญญะ และวางอุเบกขา** ไม่ปรุงแต่งให้เกิดความชอบหรือไม่ชอบ ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับความรู้สึกทางกายนี้ เราจะสามารถทำลายความเคยชินเก่าๆ ที่สะสมข้ามชาติมา ที่จิตมักจะปรุงแต่งให้เกิด กิเลส ตัณหา จากสิ่งที่ได้สัมผัสมาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

หากเราปฏิบัติด้วยความพากเพียร ในที่สุด กิเลส ตัณหา อวิชชา และสังขาร (การปรุงแต่ง) ก็จะถูกขจัดออกไปจากใจจนหมดสิ้น เมื่อนั้นเราจะเป็นผู้อยู่เหนือโลก เหนือทุกข์ เป็นผู้ประสบกับความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม

เคล็ดลับความสำเร็จ จำนวน 88 หน้า
เขียนและจัดทำโดย : ดร.กฤษฎา จ่างใจมนต์ เพื่อแจกเป็นธรรมทาน
35/7 หมู่ 12 ต.ไร่ขิง อ.สามพราน จ.นครปฐม 73210
พิมพ์ครั้งที่ 1 : พ.ค. 2567 จำนวน 30,000 เล่ม ยอดพิมพ์สะสม 30,000 เล่ม
พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด ISBN : 978-616-612-357-9



จิรัฏฐิติพร

ชีวิตและธรรมชาติ ใต้อำนาจแห่งกฎกรรม
คนสัตว์ต่างถูกนำ โดยกิเลสกุศลสรรพ์
คนเกิดในโลกหมุน มีต้นทุนไม่เท่ากัน
ถูกหมุนวนเวียนปัน ด้วยวิถีแห่งกรรมดล
"ดอกเตอร์กฤษฎา" สกุลจ้า **"จ่างใจมนต์"**
ต้นทุนเป็นสุชน จึงสว่างต้นกลางปลาย
ท่านกอปรสัมมาชีพ ชูประทีปทานศีลฉาย
ภาวนาปิดอบาย นำครอบครัวสู่สวรรค์
ชีวิตท่านสุจริต สิ่งศักดิ์สิทธิ์โปรดคุ้มกัน
ขอเดชไตรรัตน์บัน- ดาลสวัสดิ์จิรัฏฐิติ์เทอญ

สมเด็จพระมหาธีราจารย์
กรรมการมหาเถรสมาคม ประธานสำนักงานกำกับดูแลพระธรรมทูตไปต่างประเทศ
เจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร
ร้อยกรองที่ วัดเนนบุดสุซุ โกเบ โอซากา ประเทศญี่ปุ่น
คืนวันที่ ๗ เมษายน ๒๕๖๗ เวลา ๒๓.๑๗ น.